

ВЕСТА[®] 16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Ноябрь

№ 11 (306) 2020

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие Вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации
по печати. Рег. № 014813
от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор

КОСТЫНА

Марина Ивановна

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

11 октября 2020 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 31 октября 2020 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 2612.

Тираж 112950 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

П2181.

На первой странице — Ольга

КОСМЕТИКА

- Тональный крем — отличное тональное средство.
- Зимнее очищение должно быть натуральным.
- Средство с правильным составом.
- Сила волшебных пузырьков.

САЛОН КРАСОТЫ

- Почему выпадают волосы.
- Сделать просто, выглядит отлично.
- Звездная прическа из каре.
- Для красоты и здоровья ваших волос.
- Через угольное ушко.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Молодость шее обеспечат приседания.
- Используйте резиновые перчатки.
- Соль — как средство против отеков.
- Без морковки не обойтись.
- Время, чтобы принять меры.
- Масляный топтинг.
- Смягчение и обеззараживание в одном флаконе.
- Стройность, и еще раз стройность.
- Если кожа на руках стала обвисать.
- Двухслойное увлажнение.
- Сода — универсальное средство.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении желудка, ангины, гипертонии, зубной боли, хронического бронхита, ревматизма, запоров, аденомы и простатита, бессонницы.
- Зеленая аптека: осенние ягоды.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Кардиган с капюшоном, кардиган с бахромой, кардиган с карманами, связанные крючком.
- Серый жакет, связанный спицами.
- Добавьте кракозябры.
- Всего лишь булавки.
- С мехом все иначе.
- Бахрома украсит трикотаж.
- Чтобы рукам было тепло.
- Украшения из застёжек «молния».

ВАШ СТИЛЬ

- Пальто на любой вкус.
- Защищаем голову от холода.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 20 замечательных рецептов.

ХОЗЯЮШКЕ

- ДИП — особый вид соусов.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- У детей-близнецов — разные отцы?

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Спасибо за жизнь без тебя.

ИНТЕРЬЕР

- Ковер в интерьере.

ВАШ САД

- Как подкислять почву?
- Что делать с выкопанными хризантемами?
- Почему сгнила пеларгония?

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

- Почему плохо цветут декабрист, орхидея и фиалка?
- Можно ли вырастить турецкую гвоздику как комнатное растение?
- Почему плохо растет традесканция?

ЕСЛИ ХОТИТЕ

- Как научиться дружить семьями.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Мелочи, которые облегчают жизнь молодой маме.

ИЗ ИСТОРИИ ВЕЩЕЙ

- Верные друзья: письмо и почтовый ящик

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Лысеющий жако.
- Неправильная рыбка.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 ноября по 15 декабря.
- Тест. Свободен ли ваш союз?

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на декабрь.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Вредные привычки звезд.
- Сталинградский характер: Алла Сигалова и Лайсан Утяшева.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Людмила Володина. Влюбилась...

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Календарь причесок на 2021 год.
- Подарки... незабываемые.
- «Уютотерапия».
- Вы — женщина будущего?
- Праздничные казусы.
- Икра та же, окружение другое.
- Голливудское сияние.
- Чего вам не хватает?
- В ожидании чуда.
- Новогоднее настроение.
- Живите очень долго и...
- И многое другое.

ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ!

**Вот и наступил
долгожданный ноябрь, когда мы
отмечаем очередной
ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ нашей газеты
и подводим итоги конкурса
ЛИЦО «ВЕСТЫ» — 2020.**

Почему ноябрь — долгожданный? Да потому, что в этом году, несмотря на коронавирус вы нас просто поразили активным откликом на предложение принять участие в конкурсе.

Мы получили огромное количество ваших фотографий. Но нас это только радует...

И хотя нам придется вас немного пожурить — опять очень многие невнимательно прочитали условия конкурса и прислали фото нечеткие, размытые, мелкие и даже такие, где поместилось всего пол-лица — в целом мы вам очень благодарны. Много красавиц в этом году порадовали нас своими фотографиями, и если бы из-за несоответствия условиям конкурса нам не приходилось «отсеивать» совершенно великолепные снимки, мы были бы просто счастливы.

Итак, в результате очень непростого, но тщательного отбора претенденток, конкурсная комиссия представляет вам победителей.

**I место и звание ЛИЦО «ВЕСТЫ»
2020 ГОДА получает**

Ольга Варельджан.

II место присуждается

Скутиной Яне из Белорецка.

III место досталось

Рудаковой Анастасии из Тюмени.

Победительницы получают дипломы, подтверждающие их победу в конкурсе. Их портреты будут опубликованы на обложках нашей газеты в ноябре, декабре, январе.

Поздравляем победительниц конкурса ЛИЦО «ВЕСТЫ-2020», желаем им здоровья, успехов и большого личного счастья.

Лучшие принявшие участие в конкурсе фотографии мы постараемся опубликовать на обложках «ВЕСТЫ» в 2021 году.

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ. ЖЕЛАЕМ ВАМ ВСЕМ УДАЧИ.

Ваша «ВЕСТА»



ДРЕВНИЕ ОЧКАРИКИ

Нам, современным людям, живущим в век, когда очки доступны всем в любых видах, не так-то просто представить, что еще совсем недавно, в темные годы Средневековья, это была великая роскошь и редкость.

Если попытаться представить себе всю историю создания очков, то начать следует с их прародителей — хрустальных шаров и тонких спилов берилла или изумруда. Именно они на первых порах помогали людям видеть немножечко яснее.

Самым древним очкариком можно смело назвать знаменитого Тутанхамона. Юный фараон, не доживший до собственного двадцатилетия и страдавший множеством «болячек», судя по всему, был еще и слаб на глаза. Во всяком случае, в его саркофаге были обнаружены два спила мутно-прозрачного камня, соединенные бронзовой проволокой.

Другой знаменитый очкарик — римский император Нерон, живший в первое столетие нашей эры и прославившийся как пламенной страстью к высоким искусствам, так и извращенной жестокостью. Тиран тоже плохо видел! Между тем, он желал во всех подробностях лицезреть жестокие бои гладиаторов или, к примеру, страдания своих живых факелов — людей, по его приказу распятых на столбах, облитых маслом и подожженных. К тому времени людям были уже известны свойства отдельных драгоценных камней увеличивать близкое или приближать далекое, потому, по совету императорских врачей, Нерон рассматривал все, что желал, при помощи спилов изумруда.



ЯПОНЦЫ НЕ ЛЮБЯТ ОТДЫХАТЬ

Жители Страны восходящего солнца любят сакуру, Фудзияму и чай, но, оказывается, не любят ходить в отпуск. Рабочий энтузиазм помог им явить миру чудо невероятного технического и технологического прогресса, но они же познакомили мир и с таким специфическим заболеванием как кароси — оно вызывается... переутомлением на работе.

Японские власти угрозой немалого штрафа заставляют своих сограждан отпускничать не менее 10 дней в году! Плюс ко всему, согласно законодательству, работники имеют право на один дополнительный день отдыха за каждый отработанный год, пока работник не достигнет 20-летнего трудового стажа. Однако, только менее половины работающих японцев пользуются своим правом на отпуск, а каждый шестой японец не взял ни одного дня отдыха за последние 5 лет. Многие сотрудники осознанно не идут в заслуженный отпуск, потому что чувствуют стыд из-за того, что они отдыхают, а другие люди работают.



ТАИНА ЖЕНСКИХ ИМЕН

Какое иногда интересные трансформации происходят с именами! Например, привычное нам женское имя Инна изначально было мужским! Одним из тех, кто носил это имя во II веке нашей эры, был ученик апостола Андрея Первозванного проповедник Инна, причисленный позже церковью к лику мучеников. Судьба его характерна для проповедников первых веков христианства, когда гонения на приверженцев Христовой веры были повсеместными и жестокими. Вместе с двумя другими проповедниками — Риммой и Пинной — он был убит языческим правителем Скифии.

Попав к славянам, имя с «женским» окончанием постепенно трансформировалось в женское. А вот имя Римма, также принадлежавшее мученику-мужчине, уже в то время было больше распространено все-таки среди женщин.



ЖЕНИШЬСЯ ВТОРОЙ РАЗ? ГОТОВЬСЯ РАСТОЛСТЕТЬ!

Представителям сильной половины человечества, вступающим во второй брак, следует знать об опасной закономерности, выявленной учеными. Оказывается, мужчины, женившиеся второй раз (даже неудачно!), больше склонны к полноте, нежели женатые в первый раз (даже удачно!) или холостяки.

Понятно, что мужская полнота является следствием упорядоченной жизни и регулярного домашнего питания. Но почему она чаще наступает именно тогда, когда представитель сильного пола вторично выходит на «брачную дистанцию»? Эту «роковую» тайну второй брачной жизни мужчин ученые пока разгадать не могут, поэтому совет для жен из «группы риска»: срочно записывайте своих потенциальных толстяков в тренажерный зал!



«ГУЛЛИВЕРЫ» УМНЕЕ «ЛИЛИПУТОВ»

Английские и американские социологи в ходе многочисленных исследований выявили интересную закономерность: те сотрудники частных фирм и корпораций, что имеют рост выше среднего, получают почему-то зарплату примерно на 10% больше тех сотрудников, что не вышли ростом выше среднего.

Более углубленное изучение вопроса показало, что высокие люди вообще более успешны, чем их менее рослые коллеги — и не потому, что выглядят более представительнее, а потому, что... более умные! Оказалось, что даже в три года детишки-«гулливерчики» уже в тестах показывают лучшие результаты, чем детишки-«лилипуты». Почему такое происходит, ученые не объясняют. Хотя остается непонятным: стоит ли считать, например, Петра Великого (205 см), Шарля Де Голля (196 см) и боксера Николая Валуева (213 см) умнее Чингисхана (145 см), Ленина (164 см) или Екатерины II (157 см). Но, может быть, дело все-таки не в росте?..



МУЖЧИНАМ ЦИНК, А ЖЕНЩИНАМ — ЖЕЛЕЗО

Мужчины и женщины по-разному реагируют не только на шутки. Ученые давно подметили, что при схожих негативных условиях мужчины и женщины обычно заболевают почему-то несхожими болезнями, при одинаковом питании их потребности в минералах и витаминах тоже различны. Мужчины, например, подавай тоннами цинк, а женщины без ума от железа — им-то его нужно вдвое больше против мужчин. И тут, как говорится, спрос рождает предложение: поскольку соединить все ингредиенты в нужном количестве в одном флаконе никак не получается, значит, их нужно распределить по разным флаконам. Что сейчас и делается: в продажу поступают специально подобранные составы с четким разграничением на «М» и «Ж». Интересно, а витамины с какой буквой нужны тем, кто сменил пол?..



ГОНИТЕ ПРОЧЬ МЫСЛИ О СТАРОСТИ

«Старость меня дома не заста-нет: я — в дороге, я — в пути!» — эта строчка из популярной в свое время песенки как нельзя лучше иллюстрирует результаты исследования американских кардиологов. По мнению ученых, если вы не очень любите пожилых людей и совсем не любите свою надвигающуюся старость — хотя вам до нее еще жить и жить! — то вы смело можете подавать заявление в Клуб инфарктников и прочих сердечно-сосудистых больных. Потому что риск возникновения какой-либо неприятной сердечной болезни у вас 25% — по сравнению с 13% у тех, кто понимает, что жизнь в любом возрасте имеет свою ценность и свои радости, и что даже в 80 лет можно жить полноценно, наслаждаясь каждым мгновением, кстати, такой подход позволяет и лучше выглядеть! Поверьте, негативными мыслями и ожиданиями вымощена дорога к стрессу, со всеми вытекающими — а оно вам надо?!



«СЕЗОННАЯ» ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ

Благодаря ученым, мы можем смело утверждать: лучшие друзья девушек — не только бриллианты, но и эстрогены! Кто-то может удивиться или засомневаться: где бриллианты и где — эстрогены. В том-то и дело! Наша обаятельность и привлекательность слегка «сезонно» колеблется, и самой-самой женщина становится в период овуляции, когда в ее организме вырабатывается наибольшее количество... эстрогенов!

Кстати, возможно, привлекательность женщины вообще изначально определяет уровень эстрогена в период ее полового созревания — ведь это же и время окончательного формирования лица. А уж потом в дело привлекательности вмешиваются макияж и бриллианты!



ЯПОНЦЫ ВЫБИРАЮТ ЛИМОН

Каждый человек знает, что лимон — это и вкусно, и полезно, и витаминно. Но неугомонные японцы, тщательно исследовав лимон со всех сторон, добавили в его «резюме» еще одно положительное качество. Оказывается, запах этого роскошного фрукта снижает количество ошибок при работе за компьютером аж на 54%! Поэтому продвинутое японское начальство уже даже с некоторым одобрением смотрит на сотрудников, гоняющих чай с лимоном на рабочем месте...



ПАМЯТЬ С КУЛАКАМИ

Что можно подумывать при виде человека, изучающего иностранный язык и при этом крепко сжимающего кулаки? Первое, что приходит в голову: ему не очень нравится это занятие. И это неверно! Просто человек следует советам американских психологов, которые считают, что при сжатом кулаке правой руки лучше запоминаются новые слова или правила грамматики. А сжатая в кулак левая рука активизирует кратковременную память. Нервные импульсы



от рук идут в разные полушария головного мозга, стимулируя их работу. Так что, сжимайте кулаки и уже скоро на вопросы: «Ду ли спик инглиш?», «Шпрехен зи дойч?» и «Парле ву франсе» вы сможете отвечать утвердительно. Примерно так: «Йес!», «Йа-йа!», «Уи!»...

ЗИМНЕЕ ОЧИЩЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ НАТУРАЛЬНЫМ

Понятно, что мицеллярная вода, которую обычно в наши дни используют для снятия макияжа и очищения кожи — отличное средство. Но в холодное время, когда коже не хватает питания, увлажнения и витаминов, лучше выбирать натуральные очищающие средства.



● Нормальную и комбинированную кожу лучше очищать оливковым, персиковым или кукурузным маслом. Нанесите немного масла на ватный тампон и уберите с лица косметику. Не забудьте потом промокнуть излишки масла салфеткой.

● Для очищения сухой кожи используйте кисельную воду. Разведите в 0,5 литра воды 0,5 ч. ложки крахмала, смочите в ней тампон и снимите макияж, остатками воды умойтесь, а через минуту ополосните лицо теплой водой.

● Жирную кожу лучше всего очищать кисломолочными продуктами: простоквашей или кефиром. Не забудьте смыть остатки этих продуктов с кожи чуть теплой водой.

● Кожу с расширенными порами и прыщами лучше всего дополнительно очищать лимоном с сахаром. После того, как снимете макияж, отрежьте толстый кружок лимона, насыпьте на него сахар и протрите им кожу лица. Сахар, растворяясь в лимонном соке, подействует как мягкий скраб, уберет омертвевшие клетки и откроет доступ к порам, а лимонный сок, обладающий сильными антисептическими свойствами, очистит их, обеззаразит и сузит.

Пользуйтесь натуральными средствами для очищения кожи, и вы дополнительно обеспечите ей питание и увлажнение.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ НЕ ТОЛЬКО ШЕРСТЯНЫЕ, НО И РЕЗИНОВЫЕ ПЕРЧАТКИ

Многие женщины не пользуются резиновыми перчатками, когда делают уборку дома или моют посуду. Измените эту привычку хотя бы на период холодов. В такую погоду руки, как и лицо, страдают больше всего. Коже рук даже приходится хуже, чем коже лица, ведь она содержит гораздо меньше солевых желез, поэтому имеет более тонкую и слабую защитную пленку. К тому же кожа рук содержит в 4-5 раз меньше воды, чем кожа лица. Чтобы сохранить это небольшое количество влаги, на улице мы кутаем руки в теплые перчатки или варежки, но дома почему-то перестаем их жалеть. А ведь моющие средства и прочие химикаты наносят им во время мытья и уборки дополнительный вред, вытягивая последние капли влаги. Неудивительно, что руки очень часто бывают обезвожены. Не ленитесь, надевайте резиновые перчатки, когда имеете дело с моющими средствами.

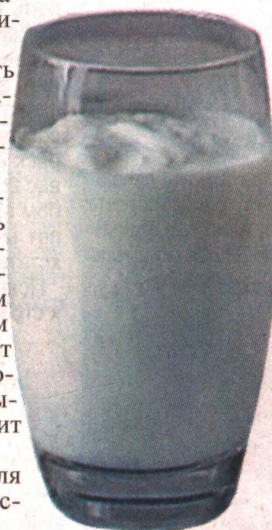
Кстати, вы можете использовать это время, чтобы сделать маску для кожи рук. Нанесите толстый слой увлажняющего крема и наденьте перчатки. Пока вы будете работать, крем успеет как следует впитаться в кожу.



МОЛОДОСТЬ ШЕИ ОБЕСПЕЧАТ... ПРИСЕДАНИЯ

Кожу шеи очень сложно сохранить молодой, часто именно она выдает истинный возраст женщины. Но вы можете обеспечить тренировку мышцам шеи, которые помогут сохранить молодость кожи, когда приседаете. Если вы делаете это по всем правилам, мышцы шеи и кожа натягиваются, что уже отлично. Но если вы станете во время выполнения этого упражнения прижимать язык к нёбу, это простейшее движение позволит коже на шее дольше сохранять тонус и не стареть. Прижмите язык к нёбу, когда опускаете таз вниз, и держите, пока не встанете. Так вы получите зарядку не только для мышц ягодиц и бедер, но и для шеи, не затрачивая на это ни дополнительного времени, ни усилий.

Главное, не забывать про язык, когда приседаете. Пока не привыкнете, напишите записку с напоминанием и повесьте ее перед глазами, если занимаетесь дома, или поставьте напоминание в ваш фитнес браслет, чтобы не забыть о такой полезной мелочи в зале.



КАК КОРЕЯНКИ ИСПОЛЬЗУЮТ СИЛУ ВОЛШЕБНЫХ ПУЗЫРЬКОВ

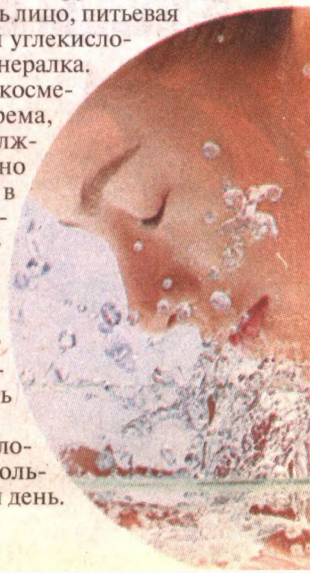
В последние годы во всем мире пользуются большой популярностью корейские средства по уходу за кожей и те методы, которые используют женщины страны утренней свежести, чтобы сохранить собственную свежесть и молодость.

Вам может показаться странным, но им в этом непростом деле помогает обычная минеральная вода. Она позволяет глубоко очистить кожу и поры, приводит в норму pH кожи, разглаживает ее, улучшает микроциркуляцию крови, укрепляет коллагеновые волокна кожи. Если вы будете использовать минералку для ежедневного ухода за кожей любого типа, она быстро выровняется, и к ней вернутся здоровый цвет и молодость.

Вам понадобится стеклянная или керамическая миска, в которую вы сможете полностью опустить лицо, питьевая вода, газированная углекислотой, и аптечная минералка.

Очистите лицо от косметики и остатков крема, умойтесь, кожа должна быть абсолютно чистой. Налейте в миску в равных частях все воды, глубоко вдохните и опустите лицо в воду. Держите его там, пока хватит дыхания. Дайте минералке высохнуть на коже.

Такой способ омоложения можно использовать хоть каждый день.



ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ПРИНЯТЬ МЕРЫ

Прыщи, которые пусть и в количестве пары штук появляются на лице перед началом менструации, не считаются с возрастом и могут обрадовать своим присутствием на коже и в 30, и в 40 лет.

Подростковое и юношеское лицо прыщи тоже не красят, но они там выглядят более естественно, чем на коже зрелой женщины, которая к тому же забыла, как с ними бороться. Если и вы забыли, напоминаем.

Обычно прыщи не появляются на лице неожиданно. Сначала краснеют и припухают участки кожи и становятся болезненными, где зреют прыщи. Как только вы заметите, что на лице намечаются непрощенные «гости», надо сразу принять меры, чтобы если не предотвратить появление прыща, то хотя бы снизить интенсивность воспаления.

● Приклейте на воспаленный участок кожи с помощью пластыря кусочек банановой кожуры внутренней стороной к коже на 5 минут. Процедуру можно повторять 3-4 раза в день.

● Если болезненность и припухлость ушли, а появилось покраснение, капните в чистую крышечку от минералки несколько капель средства, убирающего красноту глаз, и чистым аппликатором нанесите капли на покрасневшее место, дайте высохнуть и повторите еще 2-3 раза.

● Все равно под кожей нащупывается уплотнение? Растолките таблетку аспирина, разведите порошок водой до состояния пасты, нанесите на воспаленное место, оставьте на 20 минут, а затем смойте. Повторите процедуру при необходимости 2-3 раза за день. Аспирин имеет противовоспалительное действие, он поможет убрать уплотнение и растворить содержимое капсулы прыщика.

ВНИМАНИЕ! Аспириновой аппликацией можно пользоваться только точно, и даже при большом скоплении прыщей использовать аспириновую пасту как маску нельзя!

СОЛЬ — КАК СРЕДСТВО ПРОТИВ ОТЕКОВ

Все знают, что соль задерживает в организме воду, вызывая отеки, поэтому после съеденной за ужином селедочки или пары соленых огурчиков утром можно проснуться с отеком лица. Но, как выяснилось, соль притягивает воду, где бы не находилась. Когда она внутри нас, она не дает воде выходить из организма, но если применить соль наружно, она постарается вытянуть скопившуюся воду из тканей организма. Воспользуйтесь этой способностью соли, если вы страдаете от отеков.

Растворите в 1 л воды комнатной температуры 1 ст. ложку (без верха) поваренной соли, смачите в подсоленной воде мягкое махровое полотенце и прикладывайте к наиболее отекающим участкам лица. Еще лучше вырезать из старого полотенца маску с прорезями для глаз, носа и рта, намочить ее и положить на лицо на 10 минут.

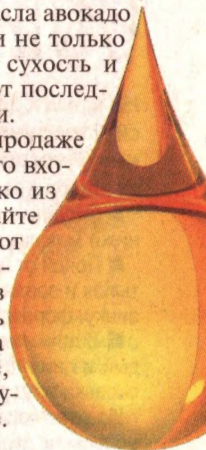
Попробуйте применить этот способ и для отеков конечностей, там он тоже работает.



СРЕДСТВО С ПРАВИЛЬНЫМ СОСТАВОМ

В холодную погоду защищающий кожу гидролипидный слой истощается и повреждается, от чего кожа теряет привлекательность, эластичность, на ней проступают мелкие морщинки. Чтобы восполнить потерю влаги, коже требуется постоянное увлажнение. Но, покупая увлажняющее средство, надо брать не любое, на котором написано, что оно хорошо увлажняет, а посмотреть на состав. Очень хорошо в составе такого средства работают миндальное масло, алоэ, оливковое масло, масла авокадо и кокоса, витамин Е. Они не только увлажняют кожу, убирая сухость и стянутость, они устраняют последствия обезвоживания кожи.

Если вы не найдете в продаже средства, в состав которого входили бы хотя бы несколько из этих компонентов, сделайте его сами. Улучшите тот увлажняющий крем, который у вас есть, добавив в него по несколько капель масла, витамина и сока алоэ. Только не забудьте, что улучшенный крем следует хранить в холодильнике.



ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМ — ОТЛИЧНОЕ ЗАЩИТНОЕ СРЕДСТВО

В холодное ветреное время года лучше не оставлять кожу лица без защиты. Это не обязательно должен быть специальный жирный крем, без которого не обойтись жителям Крайнего Севера. В других, не таких суровых местах, вполне можно использовать обычный тональный крем. Он будет отличным защитным средством, которое позволит коже легко дышать и при этом будет препятствовать попаданию на нее холодного воздуха. Даже если обычно вы не используете тональный крем, обходитесь флюидом, ВВ-кремом или только пудрой, измените свою привычку, купите крем и пользуйтесь им, а если еще и припудрите кожу, защита от холодного воздуха еще намного усилится.



БЕЗ МОРКОВКИ НЕ ОБОЙТИСЬ!

Хотите сохранить кожу молодой, здоровой с юношеским цветом лица? Добавьте в рацион побольше продуктов с высоким содержанием антиоксидантов. Зимой самым доступным будет морковь. В ней много каротина, который является одним из самых действенных антиоксидантов. В организме каротин превращается в витамин А, который поможет не только защитить кожу от неблагоприятных зимних погодных факторов, но и восстановит поврежденную, уже пострадавшую от них кожу, избавит ее от тусклости.

Так что ешьте морковь во всех видах, но помните, что пройдя термическую обработку, она доставляет в организм больше бета-каротина, чем в сыром виде. Если вы все-таки предпочитаете сырую, обязательно добавляйте к ней масло или сметану, ведь из сырой морковки бета-каротин усваивается организмом только в присутствии жиров.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА

СДЕЛАТЬ ПРОСТО, ВЫГЛЯДИТ ОТЛИЧНО



Не всегда для того, чтобы соорудить симпатичную прическу, требуется много времени и профессиональное умение. Иногда, достаточно просто иметь густые волосы и несколько резинок.

■ Отделите прядь волос по ширине лба и завяжите их в хвост чуть ниже макушки.

■ Пряди от выделенной зоны до ушей с обеих сторон заведите на затылок и завяжите в хвост, чуть ниже первого, и пропустите через резинку, формируя жгуты.

■ Завяжите еще два таких хвоста, собрав остальные волосы, каждый из них пропускайте через резинку, чтобы у вас получилось несколько жгутов с каждой стороны.

Из свисающих свободно волос заплетите косу. Подверните ее под волосы на затылке и закрепите шпильками.



ЗВЕЗДНАЯ ПРИЧЕСКА ИЗ КАРЕ

Главная героиня саги «Сумерки» Кристен Стюарт чаще всего делает обычную стрижку каре. Но даже эту прическу можно превратить в парадную. Попробуйте, возможно, у вас получится выглядеть как звезда Голливуда.

■ Проведите косой пробор. С той стороны, где больше волос, начешите их и уложите на бок.

■ Волосы с той стороны, где волос меньше, разделите на четыре части. Каждую прядку, предварительно нанеся на нее гель, у самого пробора завяжите узелком, хорошенько залейте узелки лаком, а кончики прядок зачешите поверх начесанных волос, еще раз сбрызните прическу лаком.



ЧЕРЕЗ ИГОЛЬНОЕ УШКО

Мои волосы в последнее время стали непослушными, какими-то встопорщенными, хотя от природы они у меня прямые, я даже после мытья не выпрямляю их. Непонятно, что происходит. Вымоешь голову, вроде все нормально, через день-два как будто совсем другие волосы, не мои.

Скорее всего, Ваши волосы меняют свою структуру, возможно, им не достает ухода, именно поэтому сразу после мытья с ними все хорошо, а потом они перестают Вам нравиться. Попробуйте провести простейший тест, чтобы узнать, насколько Ваши волосы здоровы.

На второй день после мытья головы вырвите один волосок и попробуйте протянуть его через маленькое игольное ушко.

● Если волосок легко прошел сквозь него, значит, волосы здоровы.

● Скорее всего, Ваш волосок либо совсем не пройдет в ушко, либо с большим трудом. Это значит, что на нем встопорщены кутикулы и в скором времени волосы станут более сухими и ломкими.

Просто добавьте к привычному уходу (шампунь плюс кондиционер) еще и несмываемый кондиционер. Используйте его в те дни, когда Вы не моеете голову. Не помешает также курс масок с эффектом разглаживания волос, вы можете купить маски в магазине или смешивать состав сами. Выбирайте рецепты масок для блеска волос, они хорошо разглаживают волосы, закрывая кутикулы. Курс должен составлять не менее 1 месяца при условии, что Вы будете делать две маски в неделю.

ПОЧЕМУ ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ

У меня стали сильно выпадать волосы, хотя уход за ними последние несколько лет я не меняла, шампунь один и тот же, обязательно пользуюсь кондиционером, раз в неделю делаю маски для укрепления волос, а они всё равно выпадают. Я не крашу волосы, выпрямляю не чаще, чем один раз в неделю, при этом использую термозащитное средство. Не пойму в чем дело?

Если с уходом за волосами все хорошо, значит, причина выпадения волос, скорее всего, чисто медицинская.

● Сначала проанализируйте свой рацион, возможно, он изменился и в нем не хватает витаминов. Авитаминоз часто приводит к выпадению волос.

● Сделайте общий анализ крови, если у Вас пониженный гемоглобин, это тоже может стать причиной выпадения. Дефицит железа может быть вызван обильными месячными, кровопотерей при травме и вегетарианством. В этом случае, Вам следует есть больше мяса, и все восстановится.

● Еще одной отсроченной причиной может стать курс лечения сильными антибиотиками. Причем реакция в виде выпадения волос может проявиться через несколько месяцев после их приема, Вы уже могли об этом забыть.

● Если раньше Вы вели активный образ жизни, а теперь работаете на удаленке, недостаток движения может вызвать выпадение волос, потому что малоподвижный образ жизни приводит к развитию остеопороза, который препятствует нормальному кровоснабжению головы, волосам не хватает питательных веществ, и они выпадают.

● Причиной может стать стресс. В этом году все люди испытали его в той или иной степени. Реакция от стресса, так же как и от антибиотиков, может быть отсроченной во времени.

ВНИМАНИЕ! Если, проанализировав вышеперечисленные причины, Вы поймете, что они не имеют к Вам никакого отношения, значит, Вам надо посетить терапевта и сдать развернутые анализы крови. Сильное выпадение волос может быть первым признаком серьезного заболевания, которое еще ничем другим не успело проявиться, и чем быстрее Вы его выявите, тем лучше.



ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

ЕСЛИ волосы пострадали от холодного ветра и мороза, восстановите их с помощью тыквенной маски.

Испеките в микроволновке кусочек тыквы, растопите ее в пюре и добавьте к 2 ст. ложкам пюре 1-2 ч. ложки меда и перемешайте до однородности. После мытья головы вместо кондиционера нанесите маску на кожу головы и волосы, наденьте шапочку для душа, а через 15 минут смойте маску теплой водой.

В тыкве много полезных для волос витаминов, это поможет им восстановиться.

ЕСЛИ вашим волосам не хватает гладкости и блеска, используйте уксусную маску.

Добавьте в 0,5 стакана теплой воды 1 ч. ложку уксуса и 2-3 капли вашего любимого ароматического масла, чтобы нейтрализовать резкий запах уксуса. Смочите уксусной водой вымытые волосы, оставьте на 5 минут, затем сполосните волосы чистой водой.

Уксус приглаживает кутикулы волос, добавляя им гладкости и блеска.

ЕСЛИ ваши волосы пересохли настолько, что стали ломкими, добавьте им увлажнения и питания с помощью капустной маски.

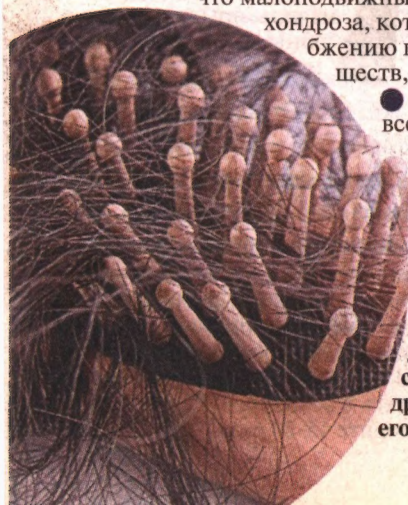
Измелчите большой лист свежей белокочанной капусты, отожмите из него сок. Смешайте 2 ст. ложки капустного сока и по 1 ст.

ложке меда, касторового масла и сока алоэ. Если у вас длинные волосы, удвойте объем ингредиентов. Нанесите маску на кожу головы и волосы на 10 минут, затем вымойте голову. Делайте такую маску два раза в неделю, пока волосы не вернуться в нормальное состояние.

ЕСЛИ волосы стали слабыми и безжизненными, побалуйте их витаминной маской.

Смешайте по 1 ампуле витамина В₃ (никотиновая кислота), витамина В₆, витамина В₁₂ и экстракта алоэ, добавьте 1 ч. ложку меда и желток, все перемешайте. Готовьте состав непосредственно перед употреблением, так как на воздухе жидкие витамины быстро теряют свои свойства. Перед мытьем головы нанесите маску на волосы, немного отступив от корней. Оберните голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее махровым полотенцем. Через 1-2 часа вымойте голову привычным способом.

Подготовила Галина УШАКОВА



СМЯГЧЕНИЕ И ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ В ОДНОМ ФЛАКОНЕ

Неважно, какое за окном время года, лишние волосы с кожи все равно следует удалять. Хотите облегчить этот процесс? Используйте вместо крема или геля для бритья смесь йода и масла для ухода за детской кожей.

Добавьте в 100 мл масла 1,5 ч. ложки аптечной настойки йода, перемешайте и нанесите на сухую кожу в тех местах, которые собираетесь брить. Подержите смесь на теле 5 минут, затем сотрите жесткой салфеткой, смоченной в воде. После такой процедуры, возможно, и брить ничего не придется, совсем тоненькие пушковые волосы останутся на салфетке. А если ваши волосы будут «упорствовать», и за бритву все-таки придется взяться, процесс удаления волос пройдет, как по маслу, и без раздражения. Ведь йод уже все обеззаразил.



ПРИСАЖИВАЙТЕСЬ, ПОЖАЛУЙСТА!

Если вам хочется, чтобы ваши ягодицы стали более округлыми, а бедра стройными, присаживайтесь на стул.

Фокус в том, что присаживаться вы можете, а сесть — нет. Выполняйте движение, как будто вы хотите сесть на стул, но как только почувствуете, что прикоснулись к стулу, остановитесь, как бы зависните над ним на пару секунд, а потом вернитесь в исходное положение.

Начните с двух-трех подходов, наращивая нагрузку постепенно, иначе садиться будет очень больно.

СТРОЙНОСТЬ, И ЕЩЕ РАЗ СТРОЙНОСТЬ

Вы довольны своим весом и телом, это стоило вам больших усилий, и теперь вы хотите поддержать результат? Выполняйте всего одно упражнение, оно поможет вам сохранить стройность.

Лягте на спину, ноги положите на фитбол, руки вытяните по бокам. Медленно поднимайте бедра, пока ваше тело не выпрямится в линию. Зафиксируйте положение и вернитесь в исходное положение. Повторите 15-20 раз.

МАСЛЯНЫЙ ТОППИНГ

Если делать маникюр по всем правилам, то после покрытия ногтей лаком, надо дождаться, когда они высохнут, и только потом нанести топтинг — средство, которое позволит лаку дольше держаться на ногтях. Но можно обойтись и обычным растительным маслом.



Как только нанесенный на ногти лак хорошо подсохнет и перестанет смазываться, нанесите поверх него чистой кисточкой оливковое масло, захватывая кожу вокруг ногтей. Без доступа воздуха лак быстрее досохнет, станет более блестящим, а подсушенная во время обезжиривания кожа получит дополнительное увлажнение и питание.

ПОПРЫГАЙТЕ ВО ВСЕ СТОРОНЫ

Самое распространенное упражнение для разминки — прыжки. Но его можно превратить в самостоятельное упражнение, если вы станете перемахивать прыжки на месте с прыжками в сторону. Так вы быстрее и с меньшими затратами укрепите мышцы пресса, спины и ног, потому что они будут получать двойную нагрузку.

Пусть сначала сдвиг вправо и влево во время прыжков будет минимальным, увеличивайте расстояние постепенно. Это только кажется, что прыгать в стороны просто. При таких движениях очень легко потерять равновесие и упасть, поэтому желательно перемахивать прыжки в стороны с прыжками на месте.



ЕСЛИ ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ПЕРЧАТКИ

Не все любят носить в холодную погоду варежки, многие предпочитают перчатки, хотя в них руки мерзнут больше. Как быть, если вы почти перестали чувствовать пальцы? Есть два способа согреть руки, не снимая перчаток.

- Несколько раз интенсивно сожмите руки в кулаки с силой, а затем резко разожмите — это восстановит кровообращение в пальцах.
- Расслабьте руки и несколько раз встряхните ими, а затем потрите ладонки друг о дружку. Эти движения разгонят кровь по тканям ничуть не хуже.

ЕСЛИ КОЖА НА РУКАХ СТАЛА ОБВИСАТЬ

С возрастом мышцы плеч становятся дряблыми, кожа на внутренней поверхности плеч обвисает. Чтобы сохранить мышцы и кожу в тонусе, вам потребуется совсем немного усилий и гантели самого маленького веса.

Возьмите гантели, ладони рук, в которых они зажаты, должны смотреть друг на друга. Медленно поднимайте прямые руки в стороны и возвращайте обратно. Выполните столько повторов, сколько сможете, но не переутомитесь, иначе на следующий день не сможете даже одеться самостоятельно.



ЕСЛИ ВЫ ИДЕТЕ К МАММОЛОГУ

Оказавшись в очень неприятной ситуации, я хочу поделиться со всеми женщинами простой хитростью, которая сэкономит вам массу нервов.

В прошлом году я впервые проходила маммолога в рамках профосмотра. После маммограммы возникли подозрения на рак груди, я ужасно испугалась, но прошла УЗИ, оказалось, что все нормально. Надо было переделывать маммограмму, и врач на УЗИ посоветовала мне не пользоваться никаким дезодорантом перед процедурой. Все оказалось в норме. Я заинтересовалась, в чем дело. Оказывается, частички талька и алюминия, которые входят в состав многих дезодорантов, при аппаратном исследовании выглядят как микрокальцинаты — скопление кальция в тканях молочной железы, а они могут быть признаком рака груди. Поскольку я прошла через этот ад, советую вам совсем отказаться от дезодоранта, когда вы идете на исследование молочных желез, чтобы избежать страшного диагноза, которого на самом деле нет. **Валентина П., г. Пермь.**

ДВУХСЛОЙНОЕ УВЛАЖНЕНИЕ

В холодное время года коже требуется совсем другое увлажнение, чем весной и летом — двухслойное. Желательно обеспечить им не только кожу лица, но и кожу тела, возможно, не все, а только сухие его участки, например, голени, колени и локти.

Первым слоем наносите крем или лосьон, в котором содержатся глицерин и витамин Е. Они помогают сохранить влаги в глубоких слоях кожи. В качестве второго слоя отлично подойдет сыворотка с витамином С или водорослями или любое косметическое средство на основе растительных масел (из виноградных косточек, авокадо, зародышей пшеницы, примулы вечерней или шиповника). Можно использовать вторым слоем масло жожоба, которое химически напоминает состав естественного кожного сала человека и поэтому отлично увлажняет, не вызывая раздражения.

ЛЕКАРСТВО ОТ ХАНДРЫ НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ

Поздней осенью, когда из природы исчезают краски, постоянно хмурая погода, многие подвержены хандре. Конечно, ее можно лечить антидепрессантами, но лучше легким массажем, который вы сможете легко сделать в любое время в любом месте всего за 5 минут.

Пальцами одной руки помассируйте сначала пальцы, затем ладонь второй руки, затем поместите руки. Старайтесь нажимать с такой силой, чтобы чувствовать движение пальцев, а не боль.

Пошипайте с нажимом кожу между пальцами сначала одной, потом второй руки.

Вы можете проделывать такой массаж, как только почувствуете, что ваше настроение начало портиться.

Бонусом к успокоенным таким массажем нервам пойдет укрепление иммунитета и нормализация дыхания.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА

Эрозия, как называют гинекологи, и «эрозия шейки матки» — это одно и то же?

Эрозия — это нарушение целостности тканей (кожи или слизистой оболочки), поэтому такая патология может встречаться в различных местах. В гинекологии этим термином чаще всего называют эрозию шейки матки. Хотя обычно речь идет о псевдоэрозии, так как истинная эрозия существует не более двух недель.

Мне 41 год. Не поздно ли мне рожать?

До наступления климакса такая возможность есть у каждой женщины. Есть случаи, когда при отсутствии видимого проявления менструального цикла (месячных) происходило зачатие и развивалась беременность даже в более позднем возрасте.



Роль мамы очень ответственная, а, главное, ее нельзя отретпировать заранее и на чужом примере, знания и опыт приходят только с появлением малыша. Самое забавное, что даже наличие ребенка в семье не гарантирует, что у мамы не возникнет проблем, ведь каждый ребенок индивидуален, и полученный с предыдущим малышом опыт не всегда помогает в деле ухода и воспитания следующего. Сегодня мы предлагаем вам несколько простых приспособлений, который помогут вам сэкономить время и силы, а жизнь ваших малышек сделают чуть более безопасной.



МЯГКИЙ НАРУКАВНИК

Это простейшее приспособление поможет вашим рукам меньше уставать и потеть при кормлении грудью.

Его легко сшить и легко использовать, нарукавник гораздо удобнее в применении, чем подложенная под руку подушка.

СТОПОР ДЛЯ БЕГУНА

Если ваше чадо так и норовит вырвать руку и убежать, поищите в интернете



ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мне 17 лет. На теле в нескольких местах у меня есть родинки красного цвета, они у меня с рождения. Но самое неприятное, такая же родинка есть и на лице. Мне кажется, что при разговоре, люди смотрят конкретно на эту родинку на моем лице. Можно ее, если не удалить, то хотя обесцветить?

Родинки красного цвета — это гемангиомы — доброкачественные новообразования, происходящие из сосудов. В большинстве случаев никакой проблемы в удалении некрупных гемангиом нет. Для этого годятся такие методы как криодеструкция, диатермокоагуляция, лазерная коагуляция. Бояться удаления из соображений, что после воздействия может развиться злокачественное новообразование, нет оснований.

Моей дочери 21 год. В детстве она болела ветрянкой, от нее осталось несколько небольших шрамов на лице. Мы бы хотели их удалить, но не знаем, каким способом лучше это делать?

Вам нужно обратиться на консультацию к косметологу для того, чтобы врач мог определиться с объемом проблемы.

Надо понимать, что рубцы нельзя удалить полностью и бесследно: это стойкое изменение тканей вследствие глубокого повреждения. Если рубец выступает над уровнем кожи, что его можно отшлифовать и приблизить к уровню окружающей кожи. Если же рубец западает, то возможны варианты заполнения дефекта филлерами на основе гиалуроновой кислоты, чтобы придать недостающий объем.



ЧЕХОЛ ДЛЯ ОГРАЖДЕНИЯ

Как только ваш малыш научится вставать в кроватке и ходить по ее периметру, обязательно закройте мягким чехлами перила кроватки. Если чехлов не было в комплекте постельных принадлежностей, сшейте их сами, это не трудно, главное, они должны лег-

те специальное приспособление, похожее на двойные наручники, и закажите его. Два браслета — взрослый и детский соединены гибкой пластиковой пружиной, что дает ребенку некоторый простор движения, но при этом не позволяет убежать далеко. Это приспособление отлично работает, если вы идете с малышом в людное место, где он может потеряться, даже отойдя на пару-тройку шагов.



ОТВЕТЫ мамам

Мой сын часто болеет, после тщательного обследования выяснилось, что у него цитомегаловирусная инфекция. Врач сказала, что это то же самое, что и СПИД. Как он мог заразиться? Что нам теперь делать? Неужели это никак не лечится?

Приобретенные формы ЦМВИ дифференцируют со многими инфекционными заболеваниями, такими как инфекционный мононуклеоз, ВИЧ-инфекция, эпидемический паротит, герпесвирусные инфекции и токсоплазмоз. Цитомегаловирусная инфекция (ЦМВИ) — это вирусное заболевание с различными проявлениями. Вирус цитомегалии относится к семейству герпес-вирусов. Инфекция широко распространена. Основная

масса людей переносит скрытую форму болезни. Источником инфекции является человек — хронический носитель вируса или больной. Возбудитель находится в его биологических жидкостях и выделениях: крови, моче, слюне, вагинальном секрете, слезах, сперме, амниотической и цереброспинальных жидкостях, грудном молоке, отделяемом носоглотки, фекалиях. Таким образом, передача инфекции возможна воздушно-капельным, контактно-бытовым, парентеральным и половым путями. Заражение плода может осуществляться через кровь, через плаценту, особенно при наличии первичной инфекции у женщины и повреждении плаценты. Эта инфекция особенно опасна для беременных женщин. Проявления ЦМВИ большей частью стерты, особенно часто у беременных женщин она протекает в виде ОРВИ. Специфически не проявляясь у женщины, у плода ЦМВИ вызывает врожденные нарушения центральной нервной системы, пороки развития сердца, почек. ЦМВИ может переходить в хроническую или скрытую формы, которые могут в дальнейшем обостряться.

Выбор метода лечения детей больных ЦМВИ зависит от клинической картины, степени проявлений симптомов и синдромов, степени тяжести заболевания, осложнений. Лечение больных ЦМВИ включает режим и диету, медикаментозное лечение, этиотропную терапию, симптоматическую терапию, средства иммунотерапии и иммунотокоррекции. Из лекарств обычно используют Ганцикловир и Валганцикловир, при тяжелых формах Фоскарнет, используется также Интерферон и другие противовирусные препараты, например, Инозин пранобекс. После выздоровления дети подлежат диспансерному наблюдению и обследованию на активную ЦМВИ в сроки 1, 3, 6, 12 месяцев после выписки из стационара.

На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

**На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА**



Практически перед родами у меня обнаружили трихомонады. Сейчас я кормлю ребенка грудью и боюсь пить таблетки. Что делать?

Препараты, применяемые в лечении трихомониаза противопоказаны при лактации. На этот случай имеется оговорка: «На время лечения грудное вскармливание следует прекратить». Так, собственно, и следует поступить.

Надо понимать, что трихомониаз — не лепра, лечение его не проводят годами. Курс терапии трихомониаза составляет 7-10 дней. При современной ситуации, когда в продаже имеются разнообразные молочные смеси, это вообще не проблема. Да, хлопотно, да, не хочется прерывать грудное вскармливание. Но это же на короткое время. А отсутствие своевременного лечения трихомонадной инфекции чревато тем, что больше дети у Вас не получатся. Кроме того, Вы являетесь источником инфекции для полового партнера и ребенка (если это девочка).



НА ЛЕСТНИЦУ НИ НОГОЙ

Эсли в вашем доме есть второй этаж, обязательно исключите для вашего малыша возможность самостоятельно подниматься по лестнице. Для изоляции лестницы отлично подойдет любой вид калитки, это даже может быть простая тканевая шторка на ра-

ко сниматься, чтобы их можно было постирать, ведь малыш очень быстро замусолит их.

Чехлы спасут зубки и личико вашего чада от сильных ушибов. Малыш, который еще неуверенно стоит на ногах, часто, пытаясь удержаться и не упасть, хватается за перила и бьется об них головой и лицом. Чехлы помогут избежать травм.



стяжках, которые с одной стороны привязаны к перилам, а с другой к прибитым к стене скобам. Любая преграда, которую кроха не сможет преодолеть, поможет ему избежать травм.

ЧТОБЫ ПУСТЫШКА НЕ ПОТЕРЯЛАСЬ

Ваш ребенок постоянно сосет пустышку? Тогда вы, наверняка, сталкивались с тем, что он может ее выплюнуть или потерять в самый неподходящий момент, например, на улице. Да и выроненная на пол дома пустышка все равно успеет нацеплять на себя достаточно микробов, чтобы ее можно было дать малышу, не помыв. Чтобы не носить с собой запасные пустышки, не переживать о потерянных, просто купите или сшейте своему чаду сплюндрчик с

хвостиком, к которому на петлю крепится пустышка. Во-первых, одежда вашего крохи будет суше и чище. Во-вторых, даже выпавшая или выплюнутая пустышка никуда не денется, она будет висеть на сплундрчике. В-третьих, оказавшись без пустышки во рту, ваш подросток малыш не будет плакать в ожидании, когда вы ему дадите пустышку, он быстро сам научится засовывать ее в рот.



**Подготовила
Галина УШАКОВА**

СОДА

— УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО

Сода — вещество, с которым человечество знакомо уже несколько тысячелетий. Ее активно использовали еще в Древнем Египте в кулинарии и медицине. Жрецы даже постоянно жевали соду в надежде, что она поможет им установить связь с потусторонним миром. А легендарный ученый и алхимик XIII века Альберт Великий считал соду важнейшим элементом эликсира молодости.

Позже соду перестали идеализировать и начали применять в качестве стирального порошка, для нейтрализации кислот, очищения и даже в косметических целях. Она стала практически незаменима. Но, возможно, есть какие-то способы применения соды, о которых вы не знаете. Мы рады познакомить вас с ними.



КОМПРЕСС ДЛЯ ГЛАЗ

Считается, что соду категорически нельзя наносить на область век. Но ею нельзя тереть нежную кожу, а если использовать соду в составе компресса, можно значительно уменьшить мешки и темные круги под глазами.

Смешайте стакан ромашкового отвара или спитого чая и 1 ст. ложку соды. Смочите в этом растворе ватные диски и наложите на область глаз.

Повторяйте процедуру 2-3 раза в день.



МАСКА ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС И ПЕРХОТИ

Разведите в 1 стакане теплой воды по 1 ст. ложке шампуня и соды и 0,5 ч. ложки соли, хорошенько перемешайте и взбейте. Этого количества хватит для мытья длинных волос, если у вас короткая стрижка, уменьшите количество ингредиентов. Нанесите смесь на кожу головы и волосы, оберните голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее хлопчатобумажным полотенцем. Через 25-30 минут смойте маску теплой водой.

ПАСТА-СКРАБ

Добавьте к 1 ст. ложке меда щепотку соды, перемешайте и полученной смесью осторожно натрите руки и ступни, оставьте пасту на коже на 5 минут, затем смойте теплой водой.

Такой скраб смягчит кожу, поможет вернуть ей молодость, удалит с ее поверхности мертвые клетки.



БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Прежде чем использовать соду в косметических целях, проведите пробу средства на сгибе локтя. Хотя и редко, но непереносимость соды все-таки встречается.

Помните, что средства с содой, которыми следует массировать кожу, наносить на область век и губ нельзя, чтобы не повредить кожу. На время проведения процедуры желательно смазать кожу и губы любым растительным маслом.

Учтите, что сода не подходит для ежедневного ухода за кожей и почти никогда не применяется в чистом виде.



СРЕДСТВО ОТ УГРЕЙ И ЧЕРНЫХ ТОЧЕК

Если ваша кожа склонна к появлению угрей, прыщей и черных точек, и вы постоянно боретесь с ними, добавьте к обычному еще содовое умывание, оно снизит раздражение и воспаление. Смешайте 0,5 стакана прохладной воды и соду на кончике ножа, смочите ватный тампон и протрите кожу лица после очищения. Через 20 секунд ополосните кожу чистой водой, не оставляйте содовый раствор на коже.

Уже появившиеся угри и черные точки можно удалить с помощью содовой маски. Разведите 1 ст. ложку соды небольшим количеством воды, чтобы получилась кашица, нанесите ее на места скопления угрей или черных точек, оставьте на 20 минут, затем тщательно смойте прохладной водой.

Проводить такую процедуру можно не чаще 1-2 раз в неделю. Для достижения эффекта обычно достаточно 6-8 процедур.



ЧИСТКА РАСЧЕСОК И КИСТЕЙ

Сода — отличное чистящее и смягчающее средство, поэтому она быстро и прекрасно очистит от накопившегося жира, пыли и грязи расчески и кисти для макияжа. Последним еще придаст дополнительную мягкость.

Разтворите в стакане теплой кипяченой воды 1/3 стакана соды. Опустите в раствор расчески и кисти, оставьте на ночь или не менее, чем на 3 часа, затем тщательно промойте под проточной водой и высушите.

ВМЕСТО ДЕЗОДОРАНТА

Сода — мощнейший нейтрализатор неприятных запахов, поэтому ее можно использовать для того, чтобы справиться с запахом пота.

Если вы любите принимать ванну, добавьте 0,5 стакана соды в ванну, если предпочитаете душ, смешайте порцию геля с 0,25 ч. ложки соды.

После такой процедуры вам долго не понадобится дезодорант.



МЯГКИЙ СОДОВЫЙ ПИЛИНГ

Пилинг с помощью соды — один из самых мягких. Он подходит даже для чувствительной и склонной к раздражению кожи, к тому же обладает смягчающим и противовоспалительным действием.

Добавьте маленькую щепотку соды к порции пенки для умывания или геля для душа (можно перемешать это прямо на ладони), вспеньте и нанесите на кожу. Помассируйте кожу в течение минуты, затем смойте.

ГЛУБОКОЕ ОЧИЩЕНИЕ ВОЛОС

Если вы используете средства для укладки волос, значит, время от времени надо удалять излишки этих средств, устраивать волосам глубокое очищение.

Смешайте ваш шампунь с содой в соотношении 4 к 1 и вымойте голову, как обычно. Волосы после такого мытья будут мягкими и блестящими.



ЕСЛИ НА КОЖЕ РАСТЯЖКИ

Регулярный массаж поможет тканям быстрее регенерировать, и растяжки уменьшатся, если вместо массажного масла вы станете использовать соду с лимоном. Смешайте 3 ст. ложки пищевой соды и сок половины лимона, нанесите смесь на кожу в местах растяжек и помассируйте.

Если растяжки на коже бедер, можно массировать посильнее, если на коже груди или животе — старайтесь не нажимать слишком сильно.



ВАННА С СОДОЙ

Ванна с содой снимает напряжение и боль, ускоряет циркуляцию крови, очищает кожу, помогает снять зуд при экземе и псориазе, нормализуют pH-фактор влагиалища. Вы даже можете заметить, что после такой ванны вы похудели на 1-1,5 кг. Но не обольщайтесь, вес уходит исключительно за счет потери жидкости и почти сразу возвращается, поэтому содовую ванну лучше использовать в лечебных целях, а не для похудения.

Растворите 0,5 стакана пищевой соды в теплой воде (37°) и полежите в ней 15 минут.



ВАННОЧКА ДЛЯ СТОП

Сода сильно смягчает кожу, поэтому она отлично подходит как средство для шершавых пяток. Надо только раз в неделю делать ванночки для ног.

Налейте в таз 1 литр теплой воды, растворите в ней по 1 ст. ложке пищевой соды и жидкого мыла, взбейте пену. Подержите ноги в воде, пока она не остынет, затем обработайте пятки и подошвы пемзой или педикюрной щеткой.



СОДА И ЛЕКАРСТВА

Многие предпочитают дорогим таблеткам от изжоги обычную соду. Но при этом почти никто не знает, что пить соду можно не раньше, чем через 2 часа после приема любых лекарств. Сода снижает кислотность желудка, отчего скорость всасывания лекарств замедляется, а их эффективность падает.

Подготовила Галина УШАКОВА



СРЕДСТВО ОТ ОЖОГА

Если вы обожглись паром, утюгом, горячим маслом или кипятком, сразу смешайте соду с водой до образования пасты и положите на место ожога слоем не менее 1 см. Дождитесь, когда сода высохнет, и только после этого стряхните ее.



16 Зеленая аптека ОПАСНАЯ ПУСТЫШКА

Часто у маленьких детей возникает острый средний отит и инфекции слуховых путей. Врачи предупреждают, что родители должны избегать использования пустышки у малышек, которые склонны к инфекционным заболеваниям слуховых путей. У детей, которые сосут соску, риск возникновения отита возрастает в два раза по сравнению с теми малышами, которым родители не дают пустышку. Причиной, считают специалисты, может послужить то, что при использовании соски бактерии могут легко мигрировать из носовых пазух в среднее ухо, тем самым вызывая его воспаление.



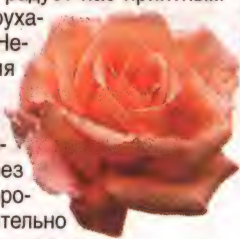
ВОЗЬМЕМСЯ ЗА РУКИ, ДРУЗЬЯ

В старину на Руси и в городах, и в деревнях водили хороводы. В давние времена хоровод был магической церемонией, которая позволяла участникам стать сильнее как духом, так и телом. Взявшись за руки, люди составляли цепь, объединяясь в одном стремлении, сосредотачиваясь на одной цели. Оздоровляющее действие хоровода можно объяснить с позиции имеющегося у человека биополя. В хороводе биоэнергия, начиная циркулировать через замкнутые руки людей, усиливается, ведь руки — сильнейший проводник и носитель биоэнергии. В результате человек после плавного хождения в хороводе чувствует себя окрепшим и здоровье его значительно улучшается.



РОЗЫ ВЛИЯЮТ НА ПАМЯТЬ

Роза — прекрасный цветок, который радует нас приятным ароматом. Но, оказывается, ее благоухание положительно влияет на память. Немецкие исследователи наблюдали за двумя группами студентов, которые готовились к экзамену. Одна группа в период подготовки находилась в помещении, где стояли розы, вдыхая их аромат, а другая — в помещении без цветов. После сдачи экзамена количество хороших отметок у студентов первой группы значительно превысило их количество у второй. Так что, если вам нужно что-то запомнить, поставьте рядом букетик роз.



БОЛЮ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

Как провести болезненные процедуры, чтобы они доставляли пациенту меньше боли? Над решением этой проблемы задумались английские ученые и пришли к выводу, что восприятием боли можно управлять, используя подсознание человека. Опыты на добровольцах показали, что интенсивность боли зависит от того, кто ее причиняет: женщина или мужчина. Оказалось, что профессия медсестры не случайно считается традиционно женской: больным кажется, что вероятность того, что к болевым ощущениям приведут действия женщины, меньше, чем в случае с мужчинами. Кроме того, влияние на интенсивность болевых ощущений оказывает и интерьер помещения, в котором находится пациент. Боль ощущается сильнее, если палата «украшена» медицинскими плакатами или листовками, призывающими стать донором.



ОСЕННИЕ ЯГОДЫ (РЯБИНА, ШИПОВНИК, КАЛИНА)

Осень — время созревания плодов шиповника, боярышника, калины. Яркие гроздья не только радуют глаз, но и приносят исцеление. Ископав веков народная медицина использует их как эффективное средство против множества заболеваний. Обо всех этих ягодах мы подробно писали в нашей газете, поэтому сегодня мы не знакомим вас с их полезными свойствами, а предлагаем только рецепты.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

2 ст. ложки плодов рябины, 2 ст. ложки плодов боярышника и 2 ст. ложки плодов шиповника залейте 1 л кипятка. Настаивайте в закрытой посуде в течение 2 часов, процедите, добавьте 1 ст. ложку меда. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой.

С мешайте 100 г измельченных плодов калины, 100 г измельченных плодов шиповника, 100 г травы тысячелистника, 200 г сосновых почек, 200 мл бефунгина (аптечный препарат). Залейте смесь 3 л холодной кипяченой воды, дайте настояться 2 часа. Затем прокипятите на малом огне в течение 2 ча-

сов, перелейте в термос и настаивайте в течение суток. Процедите, перелейте в банку и добавьте 200 мл сока алоэ, 200 мл коньяка и 600 г меда. Перемешайте и настаивайте 7 дней в темном месте. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 5 дней, затем по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения — от 3 недель до 3 месяцев.

ГИПЕРТОНИЯ

Возьмите 2 части плодов черноплодной рябины, 2 части плодов боярышника, 1 часть корнеплодов моркови, 1 часть корней валерианы, 1 часть травы хвоща полевого. 1 ст. ложку измельченной смеси зайтейте 1 стаканом кипятка, прокипятите 15 минут

под крышкой, настаивайте в течение 40 минут, процедите и долейте кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

ГЕПАТИТ, КАМНИ В ПОЧКАХ И ПЕЧЕНИ

3 стакана истолченных плодов шиповника залейте 3 л воды, прокипятите в течение 10 минут на слабом огне. Добавьте 4 ст. ложки сушеной травы чистотела и 10 ст. ложек травы шалфея, настаивайте в термосе 10-12 часов, процедите. 1 стакан ягод калины перетрите с 1/2 стакана сахара, затем добавьте их к остальным ингредиентам. Все перемешайте и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения — 20 дней, проводить его нужно 1 раз в 3 месяца в течение 2 лет.

ГАСТРИТ

1 ст. ложку плодов рябины и 1 ст. ложку плодов черники залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте в течение 30 минут, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 4-6 раз в день.

МАТОЧНЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ

2 ст. ложки плодов рябины и 2 ст. ложки плодов калины залейте 2 стаканами кипятка. Немного потомите на слабом огне, но не доводите до кипения, процедите. При-

нимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Возьмите 1 часть плодов калины, 2 части плодов можжевельника, 2 части семян льна, 4 части листьев черники. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, нагревайте 30 минут на водяной бане, затем охладите и процедите. Принимайте по 1 стакану 2-3 раза в день.

1 стакан свежих или сухих плодов рябины и 1 стакан измельченных сухих плодов груши залейте 1 л воды, отварите до мягкости, настаивайте в течение 4 часов, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день.

НЕВРОЗ

3 ст. ложки измельченных плодов шиповника залейте в термосе 1 стаканом кипятка. Настаивайте 30 минут, добавьте 2 ст. ложки листьев мяты и 1 ст. ложку растолченных плодов калины. Залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут, процедите. Пейте по 1 стакану 2 раза в день.

АВИТАМИНОЗ

1 стакан сушеных плодов рябины и 1 стакан сушеных плодов шиповника залейте 1 л кипятка. Настаивайте в течение суток, затем процедите и отожмите. Пейте по 1/2 стакана 1-2 раза в день. Полученный витаминный настой можно добавлять в чай (по 1-2 ст. ложки).

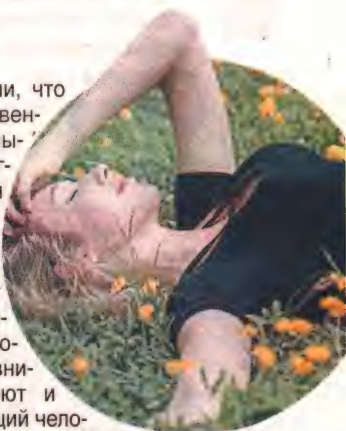


ЧЕМ ОПАСЕН ХРАП?

Люди, храпящие во сне, чаще болеют хроническим бронхитом, утверждают ученые из Южной Кореи. Они обнаружили, что у людей, храпящих время от времени, хронический бронхит возникает на 30% чаще, чем у тех, кто никогда не храпит. У тех же, кто храпит практически каждую ночь, риск развития бронхита увеличивается на 68%. Причина взаимосвязи между храпом и бронхитом пока не ясна. Ученые полагают, что вибрация верхних дыхательных путей при храпе может способствовать развитию воспаления.

ЛЕЖА УМНЕЮТ

Австралийские ученые выяснили, что положение тела влияет на умственные способности человека. Опыты показали, что, лежа, люди гораздо легче справляются даже с самыми сложными задачами. Когда человек размышляет, заняв горизонтальное положение, то в его кровь попадает большое количество норадреналина. Этот гормон осуществляет передачу электрического импульса с нервных клеток, повышая познавательную способность и внимание. Однако ученые не исключают и влияния более комфортной позы: лежащий человек спокоен, следовательно, у него больше сил для того, чтобы сосредоточиться на решении конкретной задачи.



ЗАМЕНИТЕ ЛИНЗЫ НА ОЧКИ

Американские ученые советуют близоруким людям, заболевшим простудой или гриппом, на время отказаться от ношения контактных линз. Причина в том, что во время болезни глаза работают совсем по-другому. Выделение слезной жидкости может нарушаться, а это приводит к сухости глаз. В таких условиях повышается риск развития конъюнктивита и других глазных инфекций. Иногда случается отек роговицы. Ношение контактных линз усугубляет эти симптомы. Во время простуды лучше носить очки. Тем же, кто не может обой-



тись без линз, нужно очищать их с особой тщательностью, а лучше перейти на однодневные линзы.

НЕ СПИТЕ НА ОДНОМ БОКУ

Согласно данным исследованиям американских ученых, одно и то же постоянное положение во время сна может стать причиной образования камней в почках. У многих людей, страдающих мочекаменной болезнью, камни образуются только в одной из почек, причем именно на той стороне, на которой человек обычно спит. Ученые считают, что постоянный сон на левом или правом боку угнетает кровообращение в соответствующей почке и препятствует ее самоочищению от камнеобразующих кристаллов и отложений. Поэтому желательно во время сна переворачиваться с бока на бок.





В этом году очень красиво цвели в саду хризантемы, я выкопала осенью два куста и перенесла в дом. Они почти отцвели. Что теперь с ними делать, чтобы весной можно было перенести их обратно в сад?

После окончания цветения, стебли хризантемы срезают на высоте 5-10 см от земли, убирают старые и слабые веточки,

оставляют только самые сильные на вид. После этого горшок с растением помещают в прохладное слабо освещенное место. Оптимальной для зимовки хризантем вне грунта считается температура +3-5°. Чтобы растение не погибло без влаги, раз в 2-3 недели почву в горшке осторожно увлажняют. В марте у хризантем начинается период вегетации. Когда почки набухнут, растение можно переносить в более теплое и освещенное помещение. Полив усиливают в соответствии с потребностями растения. Высаживать в грунт хризантему можно, когда минует угроза ночных заморозков. При правильной зимовке, этот куст никак не будет отличаться от собратьев, перезимовавших в грунте.

Знаю, что некоторые из моих растений больше любят кислую почву. Как ее подкислять, насколько часто это надо делать?

Для изменения pH почвы в домашних условиях есть несколько средств. В первую очередь, это кофейная гуща. Она не сильно закисляет почву, но ее можно применять постоянно. Кроме того, она улучшает состав и рыхлость субстрата. Верховой кислый торф помогает достичь стойкого, но мягкого результата. Однако стоит помнить, что сам по себе он содержит крайне мало минеральных веществ, поэтому при добавлении его в почвенную смесь важно точно соблюдать пропорции. В качестве радикальной, но кратковременной меры можно полить почву раствором лимонной кислоты в пропорции 5 грамм кристаллов на 10 литров воды. Такого объема хватает на подкисление одного квадратного метра почвы.



Пять лет назад я купила две пеларгонии, красную и розовую. Кустик розовой – чахлый, но все время цветет, а красной цвел редко, а недавно вообще вдруг сгнил, хотя стояли оба кустика рядом, и поливала я их одинаково. Что с ним могло случиться?

Жизнеспособность и требовательность пеларгоний, безусловно, зависит от сорта. Скорее всего сорт с розовыми цветами менее прихотливый. Это объясняет и разницу в поведении растений при одинаковом уходе, и тот факт, что в конце концов красный экземпляр погиб по непонятным причинам. Что касается гнили, она может быть вызвана или систематическим переувлажнением, или микроорганизмами. При одинаковом уходе такие последствия может иметь разница в размере горшков, или объем зеленой массы и корней, в таком случае условия у них не были равны. Могло повлиять и расположение горшков с пеларгониями относительно форточки. На одну попадал сквозняк, на другую нет, и это стало решающим фактором в гибели растения.

У меня третий год растет фиалка, уже большой кустик, но она почему-то не цветет. Как можно стимулировать цветение?

Несмотря на общепринятое мнение, фиалки – дамы капризные. При правильном уходе у них бывает две волны цветения:

летом и зимой. Отсутствие цветения у хорошо развитого растения можно объяснить только

ошибками в уходе. В летний период, это слишком высокая температура воздуха. Именно она мешает растению сформировать цветоносы. Зимой растение не цветет от недостатка света. С этой проблемой проще справиться чем с летней жарой. Для симуляции зимнего цветения достаточно обеспечить фиалку фотолампой. Сейчас приобретение подобного устройства не представляет сложности. Они продаются в любом садовом центре, и даже в крупных строительных магазинах, в отделе электротехники.





УТИНЫЕ ОКОРОЧКА С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОУСОМ

Разогрейте духовку, поверхность противня положите решетку, чтобы в процессе приготовления жир стекал на противень. Острым концом деревянной шпажки сделайте по несколько проколов кожи на каждом из 4 утиных окорочков. Смажьте утиные окорочка растительным маслом и приправьте солью и белым перцем. Жарьте их в разогретой духовке около 1,5 часов. Проверьте готовность лучинкой, жидкость из мяса должна вытекать прозрачная. Выньте окорочка из духовки, накройте фольгой и дайте постоять 10 минут.

Для соуса в маленькой кастрюле доведите до кипения по 1,5 стакана белого винного уксуса, свежевыжатого апельсинового сока, 2 ложки апельсиновой цедры и 1 измельченный зубок чеснока, затем убавьте огонь до минимума и варите соус на медленном огне 20-30 минут, пока его объем не уменьшится вдвое. Добавьте 3 ст. ложки меда, 0,25 ложки соли и щепотку красного перца. Продолжайте варить соус, пока его объем не уменьшится до 1 стакана. Добавьте в него 3 ложки сливочного масла и 3 ст. ложки апельсинового ликера (можно коньяка), варите еще 30 секунд, чтобы выветрился алкоголь, снимите с огня.

Подавайте утку с гарниром из риса, щедро полив соусом и украсив ломтиками лимона.



ХЕК С КАРТОШКОЙ

Очистите 2 крупных картофелины, порежьте кружками толщиной 1 см. В смазанный маслом сотейник выложите картофель, порезанную кольцами луковицу, 1 лавровый лист, залейте водой, посолите, поперчите и поставьте на огонь. Когда картофель сварится до полуготовности, всыпьте 100 г замороженного зеленого горошка и выложите поверх картофеля куски предварительно посоленного хека. Он будет готов через 5 минут. За это время обжарьте на растительном масле 4 порезанных зубка чеснока, когда он подрумянится, всыпьте 1 ч. ложку молотой паприки, перемешайте, снимите с огня и выложите поверх рыбы. Через 2 минуты снимите блюдо с огня и подавайте.



ЗАПЕКАНКА С КУРИЦЕЙ

Порежьте кусками и поджарьте до готовности 2 филе куриной грудки, посолите, поперчите, добавьте специи по выбору. Дайте растаять 1 упаковке замороженной моркови с горошком. 3 ст. ложки муки разведите в 0,5 стакана молока. Доведите до кипения 2 стакана куриного бульона (можно из кубика), тонкой струйкой влейте в него разведенную муку, посолите, поперчите, варите на слабом огне при помешивании до загустения.

Растопите в сковороде, которую можно поставить в духовку, 1 ст. ложку сливочного масла, спассеруйте на нем мелко порезанную луковицу, добавьте к ней разделенную на волокна курицу, морковь, горошек, залейте соусом. При необходимости добавьте соль и перец. Разрежьте на небольшие квадраты готовое дрожжевое слоеное тесто, выложите квадратики поверх содержимого сковороды и запекайте в разогретой духовке до готовности теста.

ФАРШИРОВАННЫЕ КАЛЬМАРЫ

Очистите от кожицы и пленок 4 тушки кальмаров. Раскалите в сотейнике 1 ст. ложку растительного масла, обжарьте на нем 2 измельченных зубка чеснока, затем добавьте 20 очищенных и порезанных креветок и жарьте до готовности, выложите в миску, дайте остыть. Смешайте креветки с 4 сваренными вкрутую и мелко порезанными яйцами, банкой отцеженного от жидкости салатного тунца и 100 г очень мелко порезанной ветчины. Наполните этой начинкой тушки кальмаров и заколите зубочисткой.

В сотейнике, где жарились креветки, растопите 1 ст. ложку сливочного масла, поджарьте на нем 1 ст. ложку томатной пасты, выложите в нее кальмары, долейте воды, чтобы они были полностью прикрыты, посолите, поперчите, доведите до кипения, варите 4-5 минут, снимите с огня.

СВИНИНА С ЧЕРНИЧНЫМ СОУСОМ

Смешайте 1 стакан замороженной черники, 0,25 стакана воды, 3 ст. ложки коричневого сахара, 1 ст. ложку красного винного уксуса, 1 ст. ложку мелко нарезанного стручкового перца и варите в кастрюле на слабом огне, пока объем не уменьшится вдвое.

За это время очистите 2 плода сладкой картошки (500-600 г), порежьте на кусочки, отварите в подсоленной воде до мягкости, слейте отвар, разомните картофель, добавьте в него 2 ст. ложки сливочного масла, по 1 ложке коричневого сахара и сливок, 0,25 ложки молотой корицы. Сладкий картофель можно заменить обычным картофельным пюре.

Посолите, поперчите и обжарьте на сковороде гриль по 5-6 минут с каждой стороны 4 куска свиной корейки с косточками.

Разложите по тарелкам пюре, мясо, полейте черничным соусом.



«ПОЛОНЕЗЫ» – СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С ГРИБАМИ

На каждый кусок отбитой до толщины в 0,5 см свиной корейки, надо поджарить для начинки 100 г шампиньонов и 0,5 головки лука. Куски мяса посолите и поперчите с каждой стороны. Грибы с луком посолите, добавьте по вкусу горчицу и томатную пасту, перемешайте. На каждый кусок мяса выложите по полной столовой ложке грибной начинки, сверните мясо трубочкой, предварительно подвернув краешки. Запанируйте трубочки в муке и жарьте во фритюре до золотистого цвета, затем выложите на бумажное полотенце, чтобы убрать лишнее масло.

КОВБОЙСКАЯ ЗАПЕКАНКА

Смешайте 0,5 кг говяжьего, свиного или бараньего фарша с очень мелко порезанной крупной луковицей, 0,33 стакана панировочных сухарей, 2 ст. ложками соуса барбекю, слегка взбитым яйцом, посолите и поперчите по вкусу. Выложите фарш в форму и запекайте в разогретой духовке 20-25 минут. За это время поджарьте до хруста 1 большую мелко порезанную луковицу, отдельно 4-5 полосок бекона, их потом раскрошите. Сварите в подсоленной воде пюре из 0,5 кг картофеля. Добавьте в пюре 0,25 пачки сливочного масла, 1 ч. ложку чесночного порошка, при желании мелко порезанную зелень петрушки. Смешайте пюре с жареным беконом и жареным луком. Выньте фарш из духовки, если в нем много жидкости, слейте ее, затем выложите поверх фарша картофельное пюре, разровняйте, посыпьте сыром и запекайте, пока не образуется сырная корочка.



КУРИНЫЕ БЕДРА В ЗАЛИВКЕ

Снимите кожу с 4 куриных бедер, положите в кастрюлю, добавьте туда 0,5 стакана куриного бульона, по 0,25 стакана яблочного сока и бальзамического уксуса, 2 ст. ложки лимонного сока, по 0,5 ч. ложки соли, чесночного порошка, сушеного тимьяна, паприки и перца. Варите курицу, пока она не станет мягкой. Выньте курицу, по возможности снимите с бульона жир.

На сковороде растопите 2 ст. ложки сливочного масла, размешайте его с 1 ст. ложкой муки до однородного состояния. Постепенно добавляйте эту смесь в бульон, доведите его до кипения варите, помешивая, пока не загустеет. При подаче щедро полейте курицу соусом.



ГРУДИНКА ПО-КИТАЙСКИ

Доведите до кипения большую кастрюлю с водой. Выложите в нее 1,2 кг свиного подчерева, порезанного на небольшие кусочки, доведите до кипения и варите 5 минут, снимая пену. Такое бланширование избавит свинину от любых примесей, и сделает ее более нежной. Выньте кусочки шумовкой и выложите на бумажные полотенца, чтобы они обсохли.

В воке или глубоком сотейнике нагрейте 3 ст. ложки воды, добавьте 0,25 стакана сахара, размешайте до полного растворения и варите, постоянно помешивая, пока сироп не загустеет и не станет бледно-янтарным (около 4 минут). Уменьшите огонь и положите в сотейник свинину, перемешайте, чтобы все стороны покрылись карамелью. Добавьте большой пучок крупно порезанного зеленого лука, 0,5 ч. ложки натертого имбиря, 2 измельченных зубка чеснока и 1 звездочку бадьяна. Готовьте свинину, помешивая около 1 минуты, пока специи не дадут аромат. Добавьте по 0,25 стакана соевого соуса и рисового вина или уксуса (можно заменить на белое сухое вино) и тушите, помешивая, еще 2 минуты.

Налейте в сотейник воды, чтобы она прикрывала свинину, около 3 стаканов, доведите до кипения, затем уменьшите огонь до минимума и варите, периодически помешивая, до тех пор, пока свинина не станет мягкой, около 1 часа. Шумовкой выньте кусочки свинины, кастрюлю снимите с огня, дайте остыть, чтобы жир поднялся на поверхность. Снимите его, а оставшуюся жидкость уварите до густого глянцевого состояния. Выложите свинину в соус и перемешайте, чтобы кусочки были им полностью покрыты.



ТЫКВЕННЫЕ БЛИНЫ С КОРИЦЕЙ

Для коричной смеси растопите 0,5 пачки сливочного масла, добавьте в него 0,75 стакана коричневого сахара и 1 ст. ложку молотой корицы.

Приготовьте глазурь, для чего разогрейте в микроволновке 4 ст. ложки сливочного масла и 50 г сливочного сыра, пока масло не растает, а сливочный сыр не станет мягким. Добавьте к ним 0,75 стакана сахарной пудры, 0,5 ч. ложки ванильного экстракта и вбейте до получения однородной массы. Накройте глазурь крышкой и отставьте в сторону.

Для теста смешайте 1,5 стакана молока 1 стакан тыквенного пюре (сварите тыкву или испеките и измельчите), 2 больших яйца, по 2 ст. ложки растительного масла и яблочного уксуса. Отдельно смешайте 2 стакана муки, 1 ст. ложку разрыхлителя, 0,5 ч. ложки соды, по 1 ч. ложке молотого душистого перца, молотой корицы и молотого имбиря, по 0,5 ч. ложки молотой гвоздики, мускатного ореха и соли, 1 ст. ложку сахара. Соедините две смеси и хорошенько взбейте, чтобы получилась однородная масса.

Перед выпеканием, проверьте коричную смесь, она должна быть густой, как зубная паста, если она жиже, положите ее ненадолго в холодильник, чтобы масло немного застыло. Переложите смесь в плотный полиэтиленовый пакет, отрежьте у него уголок.

Разогрейте сковороду для блинов, вылейте на нее столько теста, чтобы получился блин, если надо, разровняйте тесто ложкой, из пакета с коричной смесью выдавите поверх теста спираль, дальше пеките блин, как обычно. Когда испечете все блины, сразу разложите их по тарелкам и полейте глазурью.



ПИРОГ ИЗ БУЛОЧЕК С ВИШНЕВОЙ НАЧИНКОЙ

Приготовьте дрожжевое тесто из 0,5 кг муки, 30 г свежих дрожжей, 100 г сливочного масла, 250 мл молока (растопите в горячем молоке масло и дайте немного остыть), 100 г сахара и 1 яйца. Готовьте тесто опарным или безопарным способом, как вам больше нравится. Накройте тесто и оставьте, чтобы оно увеличилось свой объем вдвое. За это время смешайте 350 г размороженной и отцеженной от сока вишни с 0,5 стакана сахара, дайте постоять, пока опять не появится сок, и откиньте вишню на дуршлаг.

Подошедшее тесто разделите на 7 частей, каждую из которых раскатайте в небольшой квадрат. Выложите на каждый немного вишни, закройте углы и выложите квадратики ромашкой на расстоянии 1-2 см друг от друга на застеленный пергаментом противень. Дайте булочкам постоять 20 минут, смажьте яйцом и испеките в разогретой до 180° духовке до готовности. Выньте, посыпьте сахарной пудрой, дайте немного остыть и подавайте.

Если у вас нет замороженной вишни, можете заменить ее другими замороженными ягодами или вареньем.



ПОЛЬСКИЙ ТОРТ «АМБАСАДОР»

Взбейте до жестких пиков 4 белка, добавьте к ним 2/3 стакана сахара, когда он растворится, добавьте желтки, взбейте, затем всыпьте 0,5 стакана муки, 3 ст. ложки порошка какао и 1 ч. ложку пекарского порошка, все взбейте. Вылейте тесто в застеленную пекарской бумагой форму размером 24 на 35 см, разровняйте и выпекайте в разогретой до 160° духовке 40 минут.

Для крема смешайте с помощью миксера 2 стакана молока, 2 пакетика ванильного пудинга, 2 ст. ложки крахмала, 1 ст. ложку муки, 3 желтка. Оставшиеся 2 стакана молока вскипятите с 7 ст. ложками сахара, влейте в него тонкой струйкой крахмальную смесь, размешайте, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите до загустения. Снимите крем с огня, добавьте в него 400 г размягченного масла, взбейте, влейте 3 ст. ложки коньяка и еще раз взбейте. Отложите 4 ст. ложки крема для верхнего слоя торта, остальной крем поделите пополам. В одну половину добавьте 2-3 порезанных консервированных персика, предварительно отцеженных от сиропа и обсушенных. Во вторую половину добавьте 3 ст. ложки Нутеллы, плитку шоколада с орехами, натертую на мелкую терку, 50 г вымытого и высушенного изюма, цедру половины апельсина.

Бисквит пропитайте сиропом от персиков, выложите поверх него темную часть крема, разровняйте, на него выложите шоколадное печенье, затем крем с персиками, поверх него сливочное печенье. Смажьте его отложенным кремом, накройте пищевой пленкой и поставьте в холодильник не менее, чем на 2-3 часа. Перед тем как подавать, сварите глазурь. Подогрейте 100 мл 30% сливок, добавьте к ним 4 ст. ложки с горкой Нутеллы и 2 ст. ложки сливочного масла, прогрейте все вместе, помешивая, затем взбейте до однородности, выложите поверх торта, разровняйте и поставьте в холодильник, чтобы глазурь застыла.

КЕКС С ЧЕРНИКОЙ

В большой тяжелой кастрюле смешайте стакан размороженной черники, стакан сахара, 1 ст. ложку яблочного уксуса 0,25 ч. ложки соли, доведите до кипения на сильном огне, готовьте, постоянно помешивая, пока смесь не загустеет, дайте остыть, накройте крышкой и оставьте на ночь.

Для теста смешайте 0,5 стакана молока и 1 ст. ложку лимонного сока, дайте немного постоять. В другой миске смешайте 1,5 стакана пшеничной муки, 0,5 стакана кукурузной муки, 0,5 стакана сахара, 3 ч. ложки разрыхлителя, 0,5 ч. ложки соли. В микроволновке разогрейте 2 ст. ложки сливочного масла и 1 ст. ложку меда. Взбейте вместе 2 больших яйца, масляную и молочную смесь (молоко может свернуться, это не страшно). Добавьте к ним мучную смесь и вымесите все хорошенько.

Влейте половину теста в хорошо смазанную маслом форму для кекса. Вылейте сверху три четверти черничного варенья, затем оставшееся тесто. Выпекайте в сильно разогретой духовке, пока зубочистка, вставленная в центр, не выйдет чистой. Дайте кексу немного остыть в форме, затем переверните ее на блюдо и полейте кекс оставшимся вареньем.



ЛИМОННЫЙ ПУДИНГ

Порежьте маленькими кусочками сливочное масло, чтобы получился 1 стакан, смешайте его в кружку с 2 стаканами муки, выложите в разъемную форму, слегка утрамбуйте и выпекайте в разогретой духовке до золотистого цвета. Дайте основе остыть. За это время приготовьте крем, для чего взбейте 250 г сливочного сыра с 1 стаканом сахара, добавьте взбитые отдельно 250 мл жирных сливок, осторожно перемешайте две смеси и немного взбейте. 2 упаковки лимонного пудинга взбейте с 3 стаканами холодного цельного молока.

На основу выложите половину крема, затем лимонный пудинг и оставшийся крем. Поставьте пудинг в холодильник для застывания.



ПЕЧЕНЬЕ С КРЕМОМ

Взбейте миксером 0,5 стакана размороженной малины (клубники), 200 г сливочного сыра, 0,25 стакана жирных сливок и треть плитки белого шоколада, растопленного в микроволновке.

Смешайте пакет сухой смеси для песочного печенья, 0,5 пачки размягченного сливочного масла и 1 крупное яйцо. Сформируйте из теста небольшие круглые печенье и испеките их в разогретой духовке до готовности. Когда печенье остынет, соедините по два с помощью малинового крема, охладите их в холодильнике, чтобы крем застыл.



Хозяюшке Европейцы придумали сотни соусов, которыми можно поливать еду, американцы — десятки соусов, в которые еду можно обмакивать. Именно эти соусы называют дипами. Название «дип» произошло от англ. — окунание, краткое погружение (в жидкость), макать, окунать. К дипам можно причислить также расплавленный сыр и шоколад для фондю, но они больше распространены в Европе. Поскольку в нашем рационе появляется все больше такой быстрой еды, как картофель фри, наггетсы, чипсы, начосы, которые едят руками, значит, и нам надо осваивать дипы. Соус, в который макают еду, должен быть достаточно густым, чтобы не стекать с кусочков. Для примера, самым распространенным дипом является кетчуп, потому что во всем мире его не льют на макароны, а опускают в него мясо, рыбу, картофель и овощи. В нашей стране привыкли пока только к сырному соусу, и то потому что его часто дают в наборе при заказе фастфуда. Для домашнего применения хотелось бы посоветовать несколько более полезных дипов, которые, кстати, можно использовать и как обычные соусы.



Тартар — смесь майонеза, маринованных огурцов, лука, каперсов.

Подается к мясу или рыбе.



Сальса — мексиканский соус из мелко порезанных томатов, чили и других приправ.

Подается к кукурузным чипсам, но отлично идет как соус к мясу.



Гуакамоле — соус мексиканской кухни из пюре авокадо, лука и чили.

Подается к кукурузным чипсам, но подойдет и к картофельным, и к лавашу.



Хумус — ближневосточная закуска из пюре нута, подается к лавашу, пите.

Отлично подходит для намазывания на бутерброд.



Цацики — греческий соус из йогурта, мелко нарезанного свежего огурца и чеснока.

В него можно макать свежий хлеб, пельмени и подавать как обычный соус к мясу.



Мухаммара — острый соус, популярный в ближневосточных странах, Турции, Ливане, Палестине. Готовится этот острый дип из запеченного сладкого красного перца с добавлением грецких орехов, специй.

Подают его как самостоятельное блюдо с лепешками, а также в качестве соуса к мясу, рыбе, курице.



Тахини — паста из кунжута, очень популярная в арабских странах. Употребляется как добавка к салатам и отварам.

Перемешанная с растертым чесноком, лимонным соком и водой, она превращается в соус к сырым и вареным овощам, рыбе, кебабу и другим блюдам арабской кухни.



Все эти дипы хороши тем, что отлично подходят также для бутербродов вместо привычных нам сыра и масла. Полезных веществ в этих соусах больше, а калорийность меньше.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



«28 Петель»
это международный клуб
существующий
в 11 странах мира
и 70-ти городах РФ.



Инструкция по оформлению подписки
на печатную прессу через сайт
PODPISKA.POCHTA.RU

1. Выберите журнал и газету из 5 000 изданий:
 - a. по индексу,
 - b. по теме и профессиональным интересам,
 - c. по алфавиту,
 - d. по части названия,
 - e. из списка самых популярных,
 - f. по полу и возрасту (детям, женщинам, опытным читателям, мужчинам).
2. Выберите способ доставки.
3. Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
4. Выберите период подписки.
5. Пройдите простую процедуру регистрации или авторизуйтесь на сайте.
6. Оплатите заказ.

Инструкция по оформлению подписки
онлайн через
МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ПОЧТЫ РОССИИ

1. Зайдите в мобильное приложение Почты России.
2. В правом нижнем углу выберите раздел «Еще».
3. Нажмите на строчку «Подписка на журналы и газеты».
4. Выберите журнал и газету из 5 000 изданий:
 - a. по индексу,
 - b. по теме и профессиональным интересам,
 - c. по алфавиту,
 - d. по части названия,
 - e. из списка самых популярных,
 - f. по полу и возрасту (детям, женщинам, опытным читателям, мужчинам).
5. Выберите способ доставки.
6. Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
7. Выберите период подписки.
8. Пройдите простую процедуру регистрации или авторизуйтесь на сайте.
9. Оплатите заказ.

СЛАСИБО

ЗА ЖИЗНЬ БЕЗ ТЕБЯ

Счастливая любовь одна на всю жизнь — очень большая редкость. Обычно люди встречаются, влюбляются, но не обязательно женятся. Гораздо чаще они расстаются, когда любовь проходит, или кто-то из них влюбляется снова. И в момент, когда близкий человек оставил вас, главное, не отчаиваться. Конечно, предательство любимого — это серьезный удар. Но не надо строить свою дальнейшую жизнь вокруг несчастной любви. Если вас постигла участь быть брошенной, примите расставание как подарок. Не наполняйте глаза слезами, оглянитесь вокруг ищущим взглядом и найдите то, что поможет вам возродиться, как птица Феникс. Конечно, погорюйте немного, а потом начните новую, лучшую жизнь — без него! Как это сумели сделать другие женщины.

ПОДДЕРЖКА СЕМЬИ

«Мне повезло с родителями, они с подросткового возраста давали мне много свободы и учили быть самостоятельной девочкой, самой принимать решения — особенно те, что касаются личной жизни. Поэтому, когда я, будучи студенткой, встретила Артема, они высказали свое мнение о том, что он мне «совершенно не подходит», но не более того. А я была на седьмом небе от счастья, я полностью растворилась в своем любимом. Мне была интересна только его жизнь, он довольно известный в нашем городе рэпер, поэтому я ходила с ним на батлы, на тусовки, общалась только с его друзьями, и мне казалось, что кроме него не существует никого и ничего вокруг. Я перестала общаться с подругами, стала пропускать занятия в университете. Тут мои родители серьезно забеспокоились и стали постоянно твердить, что Артем мне не пара, но я и слушать ничего не хотела. Меня возмущало их вмешательство в мою личную жизнь, такого не было даже, когда я училась в школе, поэтому через пару месяцев я ушла из дома и переехала жить к Артему. Началась череда ночных концертов в нашей небольшой квартирке и бесконечные вечеринки с незнакомыми гостями. Из-за своего безумного увлечения я забыла о близких, перестала им звонить, на их звонки отвечала скупо и вешала трубку. Даже когда меня чуть не отчислили из университета, я это приняла бы как должное, но, к счастью, Артем вдруг увлекся длинноногой красавицей из числа фанатеющих полконниц. И когда однажды они заявили, что безумно любят

друг друга и не могут друг без друга жить, мне оставалось только собрать вещи и вернуться домой. Родители приняли свою блудную дочь с распростертыми объятиями. Я не помню, чтобы когда-нибудь еще мама была такой заботливой, а папа — таким понимающим и милосердным. Они были готовы сделать все, чтобы облегчить мои страдания. Через некоторое время я перестала страдать по загубленной любви и жизни, стала вполне нормальным человеком, постепенно вернулась и подруги. Я обрела настоящую семью и близких людей, от которых когда-то так бездумно отказалась. Сейчас отношения с родителями просто замечательные. Я могу доверить им все, и знаю, что они всегда выслушают меня, поддержат и помогут. Я поняла, что семья — это самое дорогое, что у меня есть, и даже не представляю, что было бы со мной, если бы я осталась с Артемом. Спасибо тебе, дорогой, что однажды ты от меня отказался». **Кристина, 22 года.**

ПУТЕВКА В ЖИЗНЬ

«Прошло уже пять лет с тех пор, как Андрей меня бросил. И я ему очень за это благодарна. Уходя, он сказал мне гадость: «Кому ты нужна — такая толстая». Не такая уж я была и толстая, всего-то 15 лишних килограммов. Но тогда его слова выбили у меня почву из-под ног и очень сильно разозлили. С этого и началась моя карьера фитнес-тренера. Я решила доказать прежде всего себе, что могу изменить свое тело настолько, что оно станет желанным для любого мужчины. В результате упорных тренировок и строжайшей диеты через год я сбросила лишний вес. Тело не только похудело, но и подтянулось, где надо округлилось. Вроде бы я достигла своей цели. Но за год я так привыкла к тренировкам, что уже не могла без них жить. Мое упорство впечатлило главного тренера нашего фитнес-клуба, и он спросил меня, не хочу ли я попробовать себя в качестве инструктора. Я согласилась и отправилась на



курсы. Здесь мне очень помогли занятия легкой атлетикой, которой я несколько лет занималась в школе. После курсов мне доверили мою первую группу. Еще через год признали лучшим тренером клуба. Я ездила на всевозможные форумы, тренинги и училась. Потом поступила в институт физкультуры на заочное отделение, чтобы по максимуму научиться делу, которое стало для меня любимым. У меня очень интересная, насыщенная жизнь, идеальная фигура, множество друзей и любимый муж, который тоже увлекается фитнесом. С Андреем я больше ни разу не встретилась. Но если и увижусь, обязательно скажу ему «спасибо». Все-таки именно он, можно сказать, дал мне путевку в жизнь». **Анастасия, 27 лет.**



лаборанткой Юленькой и решил переехать к ней. Для моего истерзанного организма этот удар оказался слишком тяжелым, и в результате я оказалась на больничной койке. Даже не знаю, как бы я выбралась из этой ситуации, если бы не дети. Подлечившись, я выписалась из больницы и взялась за свое здоровье. Мы с детьми стали вести активный образ жизни: закаляться, ходить на лыжные прогулки, кататься на коньках, а летом много времени проводили на реке. Но самое интересное в нашей жизни началось с поездки выходного дня. Нам так понравились наши спутники, что мы быстро с ними подружились, стали ходить в дальние и ближние походы, выезжать в интересные места. За последние пять лет мы объехали много красивых и удивительных мест в нашей стране. Что мы видели, когда оберегали покой нашего папочки? Благодаря тому, что однажды он нас бросил, мы узнали другую сторону жизни, в которой есть верные и надежные друзья, песни у костра, романтика новых открытий и, возможно, самое главное — крепкое здоровье и счастливая семья. Пока нам хорошо вдвоем, но если вдруг в нашей жизни появится подходящая кандидатура на роль главы семейства, мы готовы ее рассмотреть». **Светлана, 36 лет.**

ВОПЛОЩЕНИЕ МЕЧТЫ

«Я — человек фейерверк, поэтому в нашем союзе с Данилой я всегда играла первую скрипку. Мне постоянно хотелось его чем-то порадовать, удивить, развеселить. Я была одновременно Дедом Морозом и Дэвидом Копперфильдом, без конца организуя всевозможные праздники, устраивая веселые интересные выходные. Видимо, для Данилы такая жизнь пока-

залась слишком насыщенной и суетной, и он просто ушел. А моя жизнь после его ухода утратила всякий смысл. Мне совершенно нечем было себя занять. Дома я ходила из угла в угол, а на работе постоянно выпадала из реальности. Через несколько месяцев встал вопрос о моем увольнении. Мне дали уйти по собственному желанию, я осталась без средств к существованию. И тут я вспомнила нашу с подружкой голубую мечту — школу английского для малышей-дошкольников. Созвонилась с подружкой, договорилась, и мы набрали первых учеников. Сначала занимались в моей квартире, потом сняли помещение и увеличили количество учеников в несколько раз. Удивленные и заинтересованные детские глаза — это нечто. С детворой отдыхаешь душой, я очень быстро забыла Данилу. Сейчас, спустя три года, у меня уже есть собственная студия для малышей, где еще 2 преподавателя кроме меня. Собираюсь расширяться, хочу попробовать себя в подготовке учеников к ЕГЭ. Любимое дело приносит мне неплохой доход, доставляя огромную радость и удовлетворение. Я занимаюсь тем, чем хочется, и с удовольствием вспоминаю дни, проведенные в офисе. А ведь если бы тогда все сложилось по-другому, возможно, я бы до сих пор отсиживала положенное время в ненавистном кабинете и так бы никогда и не смогла воплотить в жизнь свою мечту». **Мария, 30 лет.**

ДРУГАЯ ЖИЗНЬ

«С моим бывшим мужем мы учились в одной группе, на последнем курсе поженились. Он подавал большие надежды, поэтому ему предложили аспирантуру. А я пошла зарабатывать на жизнь нашей семье, пока муж сначала учился, потом писал диссертацию. Да, у него было немного часов в институте, и какие-то деньги он домой приносил, но этого было слишком мало. Тем более, что через пять лет совместной жизни нас было уже четверо. Рождение мальчишек не мешало мне работать и делать карьеру. Мне доверили должность старшего менеджера, а муж так и не смог завершить свой научный труд, хотя я помогала ему как могла, старалась создать самую благоприятную обстановку для работы. Я ходила на цыпочках, когда он писал, совсем не привлекала к уходу за малышами, готовила, стирала, убирала квартиру и при этом еще умудрялась зарабатывать неплохие деньги. Все в нашем доме было подчинено его научным занятиям. Я освободила его от всех обязанностей: как же, ведь он занят таким важным делом!

Но в результате он так и остался непризнанным гением, а я в награду за свой тяжелый труд заработала целый букет болячек: начиная с хронической усталости и заканчивая гипертонией и язвой желудка. Когда, осознав, что супругу так и не суждено стать великим ученым, я потребовала от него хотя бы малейшего участия в домашних делах, он вдруг стал пропадать по вечерам, подолгу задерживаться в институте, а однажды и вообще не пришел ночевать. А утром, вернувшись, сказал, что уже давно встречается с



Известно, что женщина, оставшаяся «у разбитого корыта», частенько начинает бросаться из крайности в крайность, а потом пожинать плоды не только ссоры с любимым, но и того, что натворила сама. Поэтому не стоит усугублять ситуацию нелепыми и никому не нужными поступками. Вместо этого попробуйте взглянуть на свою жизнь шире. То, что произошло, всего-навсего неудача в сердечных делах, помню которых есть еще масса важных дел и сторон вашей жизни: работа, родственники и друзья, здоровье и ваше хобби. Закон сохранения энергии еще никто не отменял: если где-то что-то убудет, то в другом месте ровно столько же и прибавит. Поэтому сейчас для вас самое время окунуться с головой в работу, обзвонить друзей, записаться на прием к массажисту, заняться любимым делом — будь то вышивание крестиком или прыжки на батуте. Поверьте в свои силы, и вы обязательно добьетесь успеха. Но когда будете греться в лучах славы, не забудьте произнести слова благодарности в адрес одного знакомого мужчины — того самого, который однажды вас бросил.

Подготовила Мария ДРОНОВА

Кардиган свободного покроя со спущенными плечами, узкими удлиненными рукавами и с капюшоном, связан крючком. Рукава внизу можно подвернуть. Отлично украшает кардиган широкая планка без застежки, проходящая по полочкам и по краю капюшона.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: нитки серо-зеленого цвета 900 г (шерсть 50%, акрил 50% 350 м/100 г), крючок № 3, игла для сшивания.

Узоры:

1. по **Схеме I** — для планки, переда и спинки.

Все лицевые и изнаночные ряды планки вяжите выпуклыми рельефными столбиками.

Описание вязания выпуклого рельефного столбика с накидом: нак., затем с лиц. стороны введите крючок справа от ст. предыдущего р. на изн. сторону, затем выведите крючок на лиц. сторону с левой стороны ст., подхватите рабочую нить, вытяните петлю, провяжите п. и нак. вместе, затем провяжите оставшиеся 2 п. на крючке.

Для основного полотна (переда и спинки) — в лицевых рядах — вытянутая п. и 2 ст. с/н с наклоном вправо, в изнаночных рядах — вытянутая п. и 2 ст. с/н с наклоном влево. Чередуйте 1-й и 2-й ряды до конца вязания переда и спинки. По лицевой стороне все вытянутые петли будут лежать в одном направлении.

2. по **Схеме II** — продолжение вязания планки и капюшона. Обратите внимание, что на капюшоне, в отличие от спинки и переда, ст. с наклоном провязаны в одном направлении в лицевых и изнаночных рядах. В таком случае, по лицевой стороне они смотрятся в разных направлениях, и напоминают твидовый узор.

Описание вязания вытянутой петли и 2-х ст.с/н с наклоном (раппорт узора - 3 столбика).

Вытянутая п. с 2-мя ст.с/н с наклоном влево: *пропустите 2 п. основания, вытяните п. по высоте равную ст. с/н, отогните полотно к себе и провяжите 2 пропущенных ст. с/н*, от * до* провяжите до конца ряда. Раппорт комбинации из вытянутой п. и 2-х ст.с/н равен 3 п. по горизонтали.

Вытянутая п. с 2-мя ст. с/н с наклоном вправо: *пропустите 1 п. основания, свяжите 2 ст. с/н, отогните полотно от себя, вытяните п., равную по длине ст. с/н из пропущенной п.*, от * до* провяжите до конца ряда.

Описание работы:

Перед, правая полочка: наберите цепочку 44 в. п. и вяжите по направлению снизу вверх узором по **Схеме I**: 11 рельефных ст. с/н для планки, 33 узором «вытянутая петля». В 1-м и последующих нечетных рядах ст. с/н вяжите с наклоном влево, во 2-м и всех последующих рядах — с наклоном вправо. Свяжите до горловины 60 см, исключите из вязания ст. планки и 2 раппорта вытянутых п. со ст. с/н, в следующих 6 р. в начале и в конце ряда со стороны горловины провязывайте по 2 ст. вместе. Оставшиеся петли для плеча (14 см) провяжите до нужной длины без убавлений.

Левую полочку свяжите симметрично правой.

Спинка: наберите цепочку из 71 в. п. и свяжите полотно высотой 68 см узором по **Схеме I**. Разделите полотно на две части и закончите вязание каждого плеча по отдельности.

Рукава: наберите цепочку из 42 в.п. и вяжите по направлению снизу вверх, прибавляя в каждом 4-м ряду по 1 ст.с/н, пока ширина полотна не достигнет 38 см. Далее до высоты рукава (57 см) вяжите без прибавлений. Прибавленные столбики включайте в основной узор рукава. Второй рукав свяжите симметрично первому.

Капюшон: вяжите по направлению снизу вверх по **Схеме II**. Наберите цепочку из 46 в. п., далее вяжите 11 выпуклых рельефных столбиков для края капюшона, а основное полотно капюшона вяжите вытянутыми петлями с 2-мя ст. с/н. Все ряды вяжите с наклоном столбиков в одну сторону. В процессе вязания по заднему шву прибавляйте по 1 ст. с/н через 3 р. и включайте их в узор. Через 27 см от начала вязания, в 5-ти последующих р. провязывайте по 2 ст. с/н вместе для плавного закругления капюшона по заднему шву. Итак, связана 1/2 часть капюшона. Отметьте последний ряд стикером или цветной ниткой и вяжите вторую часть капюшона, симметричную первой.

Сборка: сшейте боковые и плечевые швы, рукава, капюшон по задней стенке. Вшейте рукава в прямые проймы по отметкам на выкройке. Вшейте капюшон в горловину, совместив планки полочек и капюшона, сшейте их.



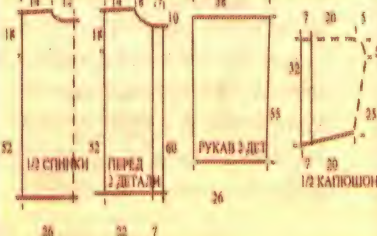
Схема I

Схема II



для капюшона

для планки



Условные обозначения:

● — воздушная петля (в.п.)
 † — столбик с накидом (ст.с/н)
 ‡ — выпуклый рельефный столбик (лицевой)

✕ — вытянутая петля и 2 ст.с/н с наклоном влево
 ✕ — вытянутая петля и 2 ст.с/н с наклоном вправо.

Вам очень понравится полосатый кардиган с запахом, с узкими рукавами и высокой стойкой, связанный несложными узорами крючком. Правая полочка украшена бахромой. Стойка красиво драпируется и застегивается на одну пуговицу. Кардиган удобен в носке и подходит к брюкам разных цветов. Простая выкройка облегчит Вашу работу, а смена цветов делает ее интересной, ведь Вам непременно захочется поторопить себя, чтобы сменить цвет и быстрее увидеть результат.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: нитки секционного крашения (с наличием синего, коричневого, красного, бордового, бежевого, желтого цветов) 1000 г (шерсть 50%, акрил 50% 400 м/100 г), крючок № 2,5, игла для сшивания, одна пуговица Ø 2,5 см.

Узоры:

1. столбики с накидом для переда и спинки.
2. резинка из выпуклых и вогнутых рельефных столбиков для манжет рукавов.
3. выпуклый и вогнутый рельефный столбик с накидом для рукавов:
 - выпуклый лицевой рельефный столбик с накидом: накид, затем с лицевой стороны введите крючок справа от столбика предыдущего ряда на изнаночную сторону, затем выведите крючок на лицевую сторону с левой стороны столбика, подхватите рабочую нить, вытяните петлю, провяжите петлю и накид вместе, затем провяжите оставшиеся 2 петли на крючке.
 - вогнутый изнаночный рельефный столбик с накидом: накид, затем с изнаночной стороны введите крючок справа от столбика предыдущего ряда на лицевую сторону, затем выведите крючок на изнаночную сторону с левой стороны столбика, вытяните петлю, петлю и накид вместе, затем провяжите оставшиеся 2 петли на крючке.

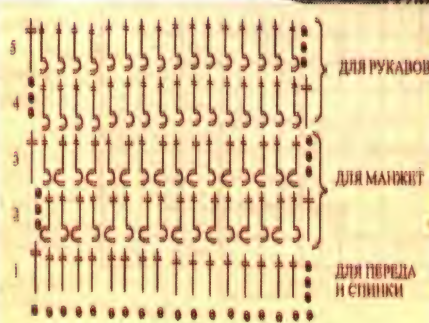
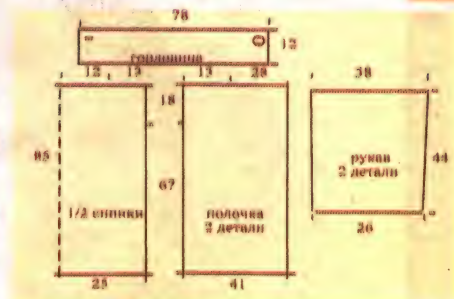
Описание работы:

Перед (2 полочки) и спинку до проймы вяжите столбиками с накидом единым полотном без боковых швов, иначе из-за особенностей смены цветов ниток детали кардигана будут отличаться по цвету. Наберите крючком цепочку из 210 в.п. и вяжите 67 см столбиками с накидом до проймы. Разделите полотно на 3 части: спинку (90 столбиков) и 2 полочки (по 60 столбиков) и свяжите их по-отдельности на высоту 18 см.

Сшейте плечевые швы по 13 см от края полочки и спинки до меток на выкройке, а затем из края горловины свяжите вверх 15 рядов (12 см) столбиками с накидом. С правой стороны в углу горловины сделайте петлю для пуговицы.

Рукава: наберите цепочку из 42 в.п. и свяжите 10 рядов (7 см) «резинки» из чередующихся выпуклых и вогнутых рельефных столбиков (по **Схеме I** — повторяйте 2-й и 3-й ряды). Следующие 37 см свяжите выпуклыми рельефными столбиками с накидом (по **Схеме II** — повторяйте 4-й и 5-й ряды), прибавляя каждые 6 рядов по 1 ст. с каждой стороны. Обратите внимание на то, что цвета полос на рукавах одинаковые, для этого начните вязание каждого из рукавов с одинакового цвета. Вязание таким узором делает рукав более объемным по толщине, поэтому вяжите более свободно или возьмите крючок большего размера.

Сборка: сшейте рукава, вшейте рукава в проймы, к левой полочке пришейте пуговицу. По правой полочке сделайте бахрому через каждые 6 вертикальных рядов. Для этого нарежьте нитки по 20 см, возьмите 5-6 ниток вместе, сверните пополам, введите крючок с лицевой стороны на изнаночную, подцепите петлю из ниток крючком, проденьте их на лицевую сторону, а затем в эту петлю проденьте концы ниток и затяните.



Условные обозначения:

- воздушная петля (в. п.)
- столбик с накидом (ст. с/н)
- выпуклый (лиц.) рельефный столбик
- вогнутый (изн.) рельефный столбик

Теплый жакет, красиво облегающий фигуру, с укороченными расклешенными к низу рукавами, украшенными крупными косами, с воротником стойкой и застежкой на 2 пуговицы придаст Вашему образу шарма. Жакет связан из толстой объемной пряжи несложными узорами, что значительно сократит время на вязание, а осилить такую работу сможет даже неопытная рукодельница.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: объемные нитки 650 г (шерсть 50%, акрил 50% не более 90 м/100 г), спицы № 4,5, игла для сшивания, 2 пуговицы.

Узоры:

1. резинка 1x1
2. лицевая гладь
3. «косы» 3x3 по Схеме.

Во всех узорах изнаночные ряды вяжите, как смотрятся петли - изнаночные петли вяжите изнаночными, лицевые - лицевыми.

Описание работы:

Перед, правая полочка: наберите на спицы 24 петли и вяжите резинкой 1x1 до проймы на высоту 40 см. Закройте со стороны бокового шва 2 петли сразу, в последующих рядах 2 раза провяжите по 2 петли вместе. До линии горловины (48 см от начала вязания) вяжите без убавлений. Закройте для горловины со стороны центра переда 4 петли, в последующих рядах со стороны горловины сделайте еще 4 убавления по 1 петле. Оставшиеся петли провяжите до линии плеча и закройте все петли в одном ряду. Не забудьте сделать 2 прорезные петли для пуговиц, первую свяжите через 36 см от начала вязания полочки, вторую через 10 см от первой. Вторую, левую полочку свяжите симметрично правой.

Спинка: наберите на спицы 42 петли и вяжите резинкой 1x1 до линии пройм. Закройте по 2 петли с каждой стороны спинки, затем в последующих рядах убавьте по 2 петли с каждой стороны. До линии плеч вяжите без уменьшения количества петель.

Рукава: Наберите на спицы 56 петель, распределите их следующим образом: 20 лицевых, 2 изнаночных, 12 петель по Схеме 1 «косы», 2 изнаночных, 20 лицевых. Вяжите рукав, убавляя с каждой стороны по 1 петле каждые 4 ряда, пока на спицах не останется 40 петель. Довяжите рукав до проймы (36 см от начала вязания рукава), закройте с каждой стороны по 2 петли, далее вяжите, закрывая через ряд (всего 2 раза) по одной петле с каждой стороны оката рукава, а далее закрывайте по 1 петле через 4 ряда. Через 15 см от начала вязания оката рукава закройте все петли. Второй рукав свяжите симметрично первому.

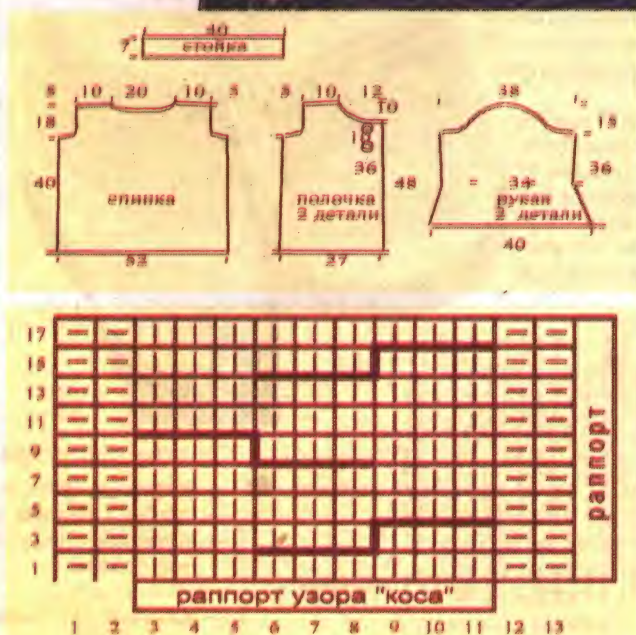
Воротник-стойка: сшейте плечевые швы, наберите из края горловины петли и свяжите резинкой 1x1 10 рядов. Закройте все петли.

Сборка: сшейте боковые швы, рукава, вшейте рукава в проймы, к левой полочке пришейте пуговицы.

Условные обозначения:

-  — изнаночная петля
-  — лицевая петля

-   — снять 3 п. на доп. спицу, оставить за работой, 3 лиц., 3 лиц. с доп. спицы
-   — снять 3 п. на доп. спицу, оставить перед работой, 3 лиц., 3 лиц. с доп. спицы.



Вам точно понравится кардиган, связанный на основе прямоугольника, с дополнительно привязанной планкой, переходящей в воротник шальку. Он связан с использованием 2-х плотных узоров крючком.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: нитки секционного крашения с наличием белого, серого, желтого, красного и бирюзового цветов 900 г, нитки белого цвета 100 г (шерсть 50%, акрил 50% 300 м/100 г), крючок № 3, игла для сшивания.

Узоры:

1. по Схеме — 2 узора:

- столбики с накидом для вязания основного полотна кардигана и обвязки готового изделия по кругу;
- выпуклые рельефные столбики с накидом для вязания манжет и начало вязания «рукавов».

Описание вязания выпуклых рельефных столбиков: накид, затем с лицевой стороны введите крючок справа от столбика предыдущего ряда на изнаночную сторону, затем выведите крючок на лицевую сторону с левой стороны столбика, подхватите рабочую нить, вытяните петлю, провяжите петлю и накид вместе, затем провяжите оставшиеся 2 петли на крючке. Такими столбиками вяжите лицевые и изнаночные ряды.

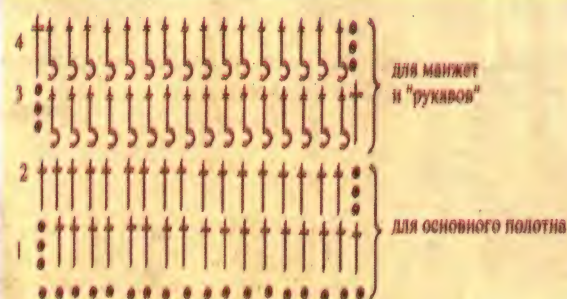
Описание работы:

Кардиган связан в поперечном направлении; в направлении от одного манжета и заканчивая другим. Стрелкой на выкройке указано направление вязания. Вяжите свободно, иначе изделие получится очень плотным и тяжелым.

Начало вязания от манжета из ниток белого цвета наберите цепочку из 24 в.п., свяжите 10 рядов выпуклыми рельефными столбиками (по Схеме 3-4 ряда), затем смените нитки и вяжите нитками секционного крашения, прибавляя с каждой стороны манжета по 1 ст. в каждом ряду на высоту 12 см и пока ширина полотна не достигнет 50 см. Прибавьте с каждой стороны по 10 см и вяжите ровное полотно столбиками с накидом (по Схеме 1-2 ряда) длиной 120 см. Затем исключите из вязания по 10 см с каждой стороны, перейдите на вязание рельефными выпуклыми столбиками, с убавлением с каждой стороны по 1 столбику в каждом ряду. Таким образом провяжите 12 см, смените нитки на нитки белого цвета и свяжите 10 рядов выпуклыми рельефными столбиками для второго манжета. Закончите вязание.

Сверните поперек полученное полотно. Сшейте манжеты и наклонные линии. Ваш кардиган почти готов. Нитками секционного крашения обвяжите кардиган 10-ю рядами по кругу столбиками с накидом. Последние 2 ряда обвяжите нитками белого цвета. Нить обрежьте, аккуратно закрепите на изнаночной стороне.

Сборки не потребуются.



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в.п.)
- † — столбик с накидом (ст.с/н).
- † — выпуклый лицевой рельефный столбик с накидом.



Подготовила Юлия ИВАНОВА



БАХРОМА УКРАСИТ ТРИКОТАЖ

Если у вас есть желание полностью преобразить ваши трикотажные вещи, украсьте их бахромой.

● К рукавам кардигана плотной вязки по задней линии прикрепите захлест отрезки пряжи такого же цвета длиной 45–50 см. Удобнее всего прикрепить такую бахрому с помощью крючка.

● Чтобы превратить обычный свитер в подиумную модель, достаточно пришить в несколько рядов отрезки металлизированной пряжи с нанизанными бисеринками по линии плеча и горловины. Каждый отрезок следует пропустить с изнанки, закрепив там на узелок.

● Джемпер, связанный патентной вязкой, можно сделать более рельефным, если оплести вертикальные полосы узора толстой пряжей контрастного цвета, а кончики пряжи оставить свисать бахромой.

● Если вы не хотите, чтобы бахрома осталась на джемпере навсегда, сделайте украшение из нее съемным. Свяжите полосу из черной пряжи чуть шире, чем рукав. С одной стороны надвяжите полосу из ниток контрастного цвета, а с другой прикрепите бахрому. Пришейте к изнаночной стороне черной полосы резинку толщиной 1,5–2 см и замкните полосу в кольцо. Съемные нарукавники вы сможете носить с любыми трикотажными вещами.

ДОБАВЬТЕ КРАКОЗЯБРЫ

Свитер простого фасона, связанный чулочной вязкой, легко превратить в оригинальную вещь, если вы умеете вязать крючком. Купите нитки максимально близкие по оттенку к цвету свитера, свяжите из них полоски длиной 35–40 см столбиком без накида в несколько рядов. Пришейте их различными изогнутыми линиями на перед, рукава и воротник.



В ХМУРУЮ ПОГОДУ

Осенними хмурыми днями так хочется остановить взгляд на чем-нибудь ярком. Добавьте цвета своему зонту. Выкрасьте у однотонного зонта спицы разноцветными красками по металлу и любуйтесь яркой радужной расцветкой.



Самые обычные вещи приобретают вид эксклюзивных, если добавить к ним меховые детали.

Например, нашить на карманы трикотажного джемпера кусочки яркого искусственного меха с длинным ворсом.

Очень необычно выглядит и простенький серенький кардиган, на полочки которого нашит искусственный мех.



ВСЕГО ЛИШЬ БУЛАВКИ

В старину карманные деньги, которые получала женщина, назывались «деньги на булавки». Возможно, и вам захочется потратить немного денег на булавки, чтобы смастерить из них удивительно красивые вещи.

● Купите в магазине для рукоделия отрезок цепочки, застежку для нее, достаточно крупные колечки и 100 булавок. С помощью круглогубцев разъедините колечки, нанижите на каждое по 9 булавок и прикрепите колечки к цепочке через равные промежутки. Концы цепочки соедините на застежку.

● Если у вас есть достаточно крупная булавка, превратите ее в оригинальное колечко. Постепенно в несколько этапов с помощью круглогубцев подворачивайте внутрь концы булавки, пока у вас не получится разомкнутое колечко нужного размера.

● Для колье пекторали вам понадобится 20 булавок, 19 крупных жемчужин, отрезок цепочки, застежка для нее и два выгнутых отрезка стальной проволоки. Нанижите колечки булавок на меньший отрезок проволоки, загните ее на концах и прикрепите к ней два отрезка цепочки, соединенные застежкой. Большой отрезок проволоки пропустите поочередно через головки булавок и бусины, кончики проволоки заверните колечком, чтобы булавки не соскочили.

ВНИМАНИЕ! Выбирая длину цепочки, помните, что пектораль должна лежать на груди чуть ниже ключиц.

● Если у вас есть кольцо со стразами, дайте ему вторую жизнь, добавив к нему булавки. Главное, правильно выбрать цвет, в который следует выкрасить булавки краской по металлу. Он должен гармонировать и оттенять цвет стразов. Можете прикрепить булавки в произвольном порядке, а можете взять за основу предложенную фотографию.





ЧТОБЫ РУКАМ БЫЛО ТЕПЛО

Перчатки и варежки — неотъемлемая часть зимнего гардероба. Нет ничего сложного в том, чтобы превратить в эксклюзивные вещи самые обычные варежки и перчатки.

В ГЛАМУРНОМ СТИЛЕ

На кожаные перчатки или митенки наклейте фрагменты кольца из бусин и бисера или кабошоны разной формы в одной цветовой гамме, и ваши перчатки не останутся незамеченными.

Если такое украшение кажется вам чрезмерным, вырежьте кожаные полоски контрастного цвета, прикрепите к каждой по одному стразу, а сами полоски наклейте или аккуратно пришейте к тыльной стороне перчаток.



СВЯЖИТЕ И УКРАСЬТЕ

Необычными сделают украшения те варежки и митенки, которые вы свяжете сами.

● Митенки из яркой пряжи вяжутся очень просто, надо лишь выполнить резинкой прямоугольники, сшить их, оставив прорезы для больших пальцев. Бахрому контрастного цвета можно пришить готовую или прикрепить по краю митенок отрезки ниток, которые можно легко распушить с помощью иголки или щетки для вычесывания собачьей шерсти.

● Очень привлекательно выглядят перчатки, украшенные декоративными гроздьями рябины. Пришейте к тыльной стороне перчаток бусины в цвет ягод рябины, а в промежутках между ними вышейте листики и черешки.



КОШАЧЬИ ЛАПКИ

Для девочек и молодых девушек отлично подойдут перчатки или варежки, на ладошки которых пришиты или приклеены кусочки замши или флиса, изображающие кошачьи лапки. Это смотрится очень мило.



КАК УДАР МОЛНИИ

Именно так действуют на окружающих хорошо выполненные и придуманные с большой фантазией украшения из застежек «молния». Кажется, что смастерить их очень просто, но это не так. Если вы никогда не делали ничего подобного, потренируйтесь на пластмассовых застежках, они стоят дешевле, а потом переходите на металлические.

● Для чокера с подвеской надо все хорошо рассчитать. Такое кольцо будет красиво смотреться, если чокер будет по объему таким, чтобы достаточно близко, но не вплотную, прилегать к шее.

Разъедините «молнию», от одной половинки отрежьте нужную длину. У двух застегнутых «молний» срежьте зубчики и приклейте их на тканевую часть отрезанной половинки. К чокеру прикрепите концевики и застежку.

Для подвески вам потребуется квадрат черной кожи, по периметру которого следует приклеить оставшуюся половинку «молнии», у которой сохранилась тканевая часть. Из оставшихся отрезков двух «молний», прошедших на чокер, и, возможно, еще одной, нарежьте кусочки зубчиков и заполните ими кожаный квадрат полностью. Способ, которым вы прикрепите подвеску к чокеру, выбирайте сами.

● Измерьте объем головы и купите для ободка «молнию» такой же длины. Прикрепите к ней с обеих сторон концевики и застежку. Перед тем, как надеть ободок на голову, расстегните часть «молнии».

● Отрежьте у молний длиной 50, 60 и 70 см зубчики, отмерьте длину и отрежьте излишек у самого короткого отрезка для кольца, каждый следующий отрезок делайте на 10, 15 и 20 см длиннее предыдущего. Соедините концы отрезков и закрепите несколькими колечками, обжав их до необходимого объема. Прикрепите к концам кольцо цепочки. Уложите кольцо, как показано на фотографии, в местах соединения отрезков закрепите их колечками, но не обжимайте сильно, возможно, вам придется немного сместить какие-то отрезки относительно друг друга, чтобы получился идеальный вид. Когда добьетесь полной симметрии, обожмите колечки, чтобы они держали отрезки зубчиков в нужном положении.

● Нарежьте «молнии» небольшими кусочками разной длины. Соедините каждую из них в форме капли, а затем приклейте к основанию. Прикрепите концевики, основание ожерелья обклейте молнией.

Подготовили Валентина ЖИЛИНА





ПАЛЬТО НА ЛЮБОЙ ВКУС



11

1 Пальто из ткани в клетку трех видов со спущенными плечами, удлиненными рукавами, оформленными по низу бантовыми складками, и запахом. Полы пальто удерживаются поясом. Особую оригинальность пальто придают прорезные косые карманы, необработанные боковые и плечевые швы и отстегивающийся воротник из красного искусственного меха.

2 Распашное пальто с рукавами реглан без воротника из ткани с рисунком «куриная лапка». Лацканы и подбортовка выполнены из контрастной ткани.

3 Украшением двубортного пальто из ткани в клетку являются крупные «золотые» пуговицы и отделанные яркой тесьмой прорезные петли и большой воротник.

4 У пальто длиной в пол из ткани в мелкую клетку выполнена кокетка по переду и спинке, отложной воротник с удлиненными кончиками и широкими лацканами, и рукава, отделанные по низу

трикотажными манжетами черного цвета. Нижнюю часть пальто, сшитую из ткани в крупную клетку, отделяет от кокетки кант черного цвета.

5 Пальто в сине-белую клетку украшено нашитыми полосками черной кожи, большим воротником а-ля «матроска» и отлетной деталью с клапаном и лентой, пришитой к правому лацкану.

6 Пальто из искусственного меха в черно-белые круги без подкладки выглядит очень оригинально за счет огромного отложного воротника и застежки на одну пуговицу.

7 Подкладкой, лицевой стороной воротника и лацканов и отделкой отворотов на рукавах удлиненного, расклешенного книзу пальто из красной шотландки служит тонкое сукно серого цвета.

8 Слегка расклешенное пальто с небольшим воротником и лацканами, застегивающееся на одну пуговицу, выглядит необычно за счет

вшитых в проймы отлетных деталей, которые соединяются поверх лацканов с помощью застежки.

9 Удлиненное пальто свободного покроя со слегка расклешенными книзу рукавами и воротником-стойкой отличается своей застежкой. Оно завязывается на кожаные хлястики, пришитые к полочкам.

10 Классическое удлиненное двубортное пальто из ткани в мелкую клетку имеет широкий воротник, отделанный контрастным кантом в цвет пуговиц, широкие лацканы и закругленные отлетные детали по переду с таким же контрастным кантом. Прорезные карманы отделаны широкой листочкой, а рукава — патами из той же ткани.

11 Пальто свободного покроя под пояс из ткани с рисунком «куриная лапка» имеет супатную застежку и украшенные жемчужными бусинами рукава реглан и небольшой округлый воротник.

чок. На рукавах бусины пришиты по линии реглана и плечевым швам.

12 Сшитое из ткани в черно-красную клетку сильно расклешенное к низу пальто с воротником-стойкой и косыми прорезными карманами с листочкой, выглядит оригинально за счет того, что у него перед выше, чем спинка.

13 Длинное двубортное пальто из ткани в мелкую клетку с большим отложным воротником отделано по периметру широким контрастным кантом. Подкладкой и наружной стороной воротника служит близкая по цвету однотонная ткань.

14 Пальто в мелкую серую клеточку с отложным воротником и лацканами притягивает к себе взгляд необычным покроем. У него более узкие внутренние рукава, которые выглядывают из-под верхних рукавов, двойная правая полочка, которая гораздо длиннее левой, большой объемный накладной карман с клапаном и очень оригинальная застежка.

14





15

15 Двубортное кожаное пальто с широким поясом и прорезными карманами с листочкой, застегивающимися на пуговицу, выглядит необычно, потому что в нем кожа сочетается с тонким мехом с леопардовым принтом, из которого сшиты рукава с патами, воротник и отлетные детали на полочках, застегивающиеся на пуговицы.

16 Серое драповое пальто с широким воротником-стойкой выглядит оригинально за счет двух больших накладных карманов, пришитых один над другим, и необычной застежки из длинного пояса и пряжки.

17 Длинное широкое пальто свободного кроя из ткани твидовой расцветки имеет большой воротник-шальку и оригинальную застежку, представляющую из себя планку, которая с изнанки пристегивается на пуговицы.

18 Серое женское пальто похоже на удлиненный классический мужской двубортный пиджак. У пальто укороченные рукава и горизонтальные прорезные карманы с клапанами, расположенные чуть выше линии талии.

19 Отрезное чуть ниже талии пальто скомбинировано из простеганной плащевой ткани в нижней части, рукавов и наружной стороны капюшона, верхней части полочек, спинки и внутренней части капюшона, сшитых из тонкого сукна горчичного цвета. Пальто украшено воротником-стойкой, рельефными выточками, вертикальным прорезным карманом с застежкой «молния» и двумя прорезными карманами по границе тканей с клапанами из сукна.

20 Двубортное отрезное по линии талии пальто с воротником-шалькой состоит из двух частей: сшитого из кашемира верха, и низа, который выполнен из простеганной плащевки. Украшением пальто служат крупные пуговицы в два ряда и застегивающиеся на такие же пуговицы вертикальные прорезные карманы.

21 Кашемировое прямое пальто нежного персикового цвета со спущенной линией плеч, отлетной деталью и без воротника выглядит очень нежно и женственно.



16



17

18



20

21



19





ЗАЩИЩАЕМ ГОЛОВУ ОТ ХОЛОДА

Если вы хотите не замерзнуть в холода и при этом выглядеть модно, выбирайте себе головной убор, исходя из модных тенденций на предстоящую зиму.

Самые модные головные уборы — обычные вязанные шапочки. Они должны быть однотонными, предпочтительно темных оттенков и без отворота, но достаточно длинные, чтобы могли свисать на бок, это придает облику некоторую непринужденность. Вы можете украсить шапочку бусинами, стразами, большим бантом или крупными цветами из ткани — это очень модно.

Если зима в вашей местности требует шапок потеплее, остановите свой выбор на тех, что похожи на кубанки. Яркий цвет, искусственный мех или сочетание меховой опушки и тканевого верха — вот тенденции осени и зимы этого года. Искусственный мех выбирайте утрированно искусственный или похожий на натуральный каракуль, норку или соболя.

Вновь возвращается мода на береты. Если хотите выглядеть стильно, выбирайте берет любого из оттенков красного цвета и носите его немного на бок или сдвинув на макушку. Любите экстравагантность? Остановите свой выбор на огромном мягком берете из яркой полосатой ткани.

Если зимой вы предпочитаете носить пуховик, добавьте к нему и шапочку а-ля кубанка, сшитую по той же технологии, что и пуховик.

Подготовила Галина УШАКОВА



Человек устроен таким образом, что друзья для него являются неотъемлемой частью жизни. И когда у человека появляется семья, друзья для него не перестают существовать. Но они не всегда устраивают вторую половинку, и тогда приходится искать новых друзей — семейных. И хотя существует убеждение, что «повстречать семью, с которой вы и ваша вторая половинка с удовольствием проводила бы время, — это такая же редкость, как выиграть в лотерею», и все же это возможно. Это и просто и сложно одновременно, особенно если люди знакомы не с самого детства, а пытаются создать компанию будучи уже взрослыми, вполне успешными людьми. Некоторые подружки, которые дружат с детства, надеются на то, что когда они повзрослеют и создадут свои семьи, будут дружить домами. Но, как показывает практика, это редко кому удается. А все потому, что их мужьям не нравится слушать воспоминания жен о жизни «до них» и они испытывают неловкость. Так с чего же начать...



НАЧНИТЕ С МАЛОГО

«Я устроилась на новую работу и там познакомилась с очень приятной женщиной, моей коллегой. Оказалось, у нас много общего. В нерабочее время мы стали встречаться, вместе ходить в кафе, театры, просто часами гулять. Но вот только мой муж был недоволен тем, что ему приходится много времени проводить одному. И тогда у нас возникла идея — а почему бы не подружиться и наших мужей? Они и по возрасту друг другу подходят, и по профессиональным интересам. Когда мы встретились первый раз, чувствовалось напряжение в их общении. Мы решили, что со временем они «разговорятся» и найдут точки соприкосновения. Однако все оказалось не так просто. Мы встречались семьями уже несколько раз, а теплых, дружеских отношений, как у меня с коллегой, между нашими мужьями так и не возникло. Каждый раз, когда я зову мужа на совместные посиделки, он находит тысячу причин, чтобы не идти со мной. Теперь я сомневаюсь, что возможно дружить семьями. А ведь так хотелось бы побольше времени проводить вчетвером, вместе отмечать праздники и ездить отдыхать. *Анна К., 30 лет».*



Одной семейной паре трудно найти другую, с которой бы у них совпадали интересы. И дело совсем не в особенностях характера одного из супругов. Просто для того, чтобы подобный союз удался, каждому участнику этого четырехугольника должны прийти по душе два других «угла». Получается, что дружба супружеских пар возможна только при возникновении одновременно сразу восьми симпатий! При этом мужчинам, вопреки распространенному мнению, труднее найти общий язык, чем женщинам. Поэтому будьте готовы к тому, что после первой встречи семьями ваш супруг может высказать недовольство новыми друзьями.

Чтобы члены семей «притерлись» друг к другу, можно начать с малого — встретиться пару раз на нейтральной территории, провести вместе не целый уикэнд, а пару часов, посетить культурное мероприятие, где общаться придется только в редких антрактах.

ДРУЖБА БЫВАЕТ РАЗНОЙ

Любая дружба — это взаимовыгодный процесс. Людям интересно общаться, встречаться, созваниваться, когда есть общие интересы. Поэтому над дружбой надо работать, надо уметь создавать ее. Часто бывает так: пока, к примеру, мужья работают в одной компании, их семьи тесно общаются. Но стоит только одному поменять работу, как встретиться удается все реже и реже, а через пару лет дружеское общение вообще сходит на нет.

Так произошло в семье **Анны Поповой:**

«У нас была компания из трех супружеских пар. Наши мужья работали вместе. Все выходные и праздники мы весело отмечали вместе. При каждой встрече наши супруги не могли наговориться, часами обсуждали все рабочие моменты. Сначала мой муж решил работать в другую организацию, потом его друг нашел себе новую работу. В итоге мы стали встречаться все реже и реже, а затем наша дружба семьями вообще сошла на нет. Когда мужья сменили работу, оказалось, что при встрече разговаривать им не о чем. Проблемы и трудности каждого из них были неинтересны двум другим друзьям. Вот так! Получается, что наша дружба держалась только на рабочих интересах! Сменилась работа — и компания распалась».

Сложнее поддерживать дружбу, когда материальный достаток в семьях разный. Ведь получается, что семья с меньшим достатком или статусом дружит с богатой семьей ради выгоды.

«Моя сестра с мужем дружат с семьей, которая живет в материальном плане гораздо лучше их. Все праздники они привыкли отмечать на широкую ногу, да еще и заказывают подарки, которые моей сестре явно не по карману. Каждый раз, отправляясь в гости, сестра занимает у меня большую сумму денег, чтобы не чувствовать себя на фоне других гостей белыми воронами. Потом они во всем ужимают свой семейный бюджет, чтобы поскорее рассчитаться с долгом. Я не понимаю, зачем нужна такая дружба. Разве порядочные люди могут позволить себе унижать своих друзей? Лично я считаю, что дружить надо с семьей, с которой вы находитесь на одном материальном уровне, чтобы никто не чувствовал свою ущербность. Лучшие уж вообще не имеют друзей, чем таких, из-за которых страдает ваш семейный бюджет. Ольга Ш., 37 лет».

Еще неприятнее, когда общение с семьей сводится к соперничеству в чем-либо: в престижности квартиры, марке машины или служебном положении одного из супругов — в общем, кто круче! Поэтому важно поддерживать дружбу не ради престижа, а когда вы в ней действительно искренне и эмоционально нуждаетесь.

ПЛЮСЫ ДРУЖБЫ ДОМАМИ

Главным достоинством дружбы семьями является возможность приятно проводить время всей семьей и отдыхать с друзьями одновременно. Супруг может найти множество общих интересов с супругом из другой пары, а жены обязательно обнаружат темы для обсуждений. Дети, если они присутствуют в парах, тоже легко находят общий язык и замечательно проводят время вместе. Так что семейные посиделки становятся настоящим мини-праздником для обеих пар.

По мнению психологов, «дружба домами» способствует укреплению собственного брака. Как и в дружбе между двумя людьми, здесь усиливается ощущение защищенности: если возникнет трудная ситуация, семья мо-

жет рассчитывать на помощь семьи, с которой дружит.

Кроме того, такая дружба дает возможность сравнить собственные отношения с супругом и сопоставить свою жизнь с жизнью другой семьи. Возможно, каждый из супругов сможет вынести из этого какие-то полезные уроки и сделать жизнь своей семьи лучше.

ДРУЖЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

К сожалению, в жизни каждому человеку приходится встречаться не только с радостями, но и с неприятностями, которые друзья также делят пополам. Семейная дружба — не исключение, и порой неприятности в доме друзей могут переживаться острее, нежели свои собственные. Нужно ли говорить, что при разногласиях в вашей семье ваши друзья будут огорчены не меньше вас?

«Жизнь наших с мужем глаз проколола скандал наших друзей. Как нам показалось, неправ был супруг моей подруги, и мы заняли ее сторону. Они вскоре помирились, а вот муж подруги обиделся на нас, и мы еще год были не вхожи в их дом. Мы поняли, что не надо было принимать ничью сторону, супруги сами должны разрешать свои конфликты, без вмешательства посторонних. Ольга Н., 38 лет».

Если вы хотите оказать важную дружескую услугу, старайтесь находиться в наиболее выгодной позиции — стороннего наблюдателя. Самое трудное — удержаться на этой позиции, не вступать в коалицию ни с одним из супругов: они наверняка вскоре помиряются, а ваше вмешательство не забудут. Как близкий друг, но не член семьи, вы можете позволить себе не поддаваться эмоциям, выслушать обе стороны и попытаться направить их на путь примирения. Возможно, именно с вашей помощью друзья смогут понять, что происходит в их семье, и разрешить конфликт мирным путем.

ВОЗМОЖНЫЕ ТРУДНОСТИ

Однако бывают случаи, когда дружба семьями приводит и к нежелательным последствиям. Среди главных недостатков можно выделить зависть, которая очень часто посещает большинство представительниц прекрасного пола. Даже если

дружба домами будет продолжаться и дальше, вряд ли такие отношения можно назвать искренними.

Нередки случаи, когда партнеры из разных пар бросали свои вторые половинки ради мужа или жены из другой семьи. Чтобы подобного не произошло, нужно четко разграничивать отношения, не оставляя партнеров из разных пар наедине и следить, чтобы в собственной семье царил взаимопонимание и уважение.

Бывает и так, что дружба домами прекращается из-за политических или религиозных разногласий одного из супругов с членами другой семьи. Например, человек решил сменить веру, и получается, что его взгляды уже неинтересны остальным друзьям.

ПРАВИЛА ДРУЖЕСКОГО ОБЩЕНИЯ

Считается, что раз уж люди дружат семьями, то они должны стать чуть ли не родными, а иначе и не дружба это вовсе, а обман. Этот стереотип заставляет разочаровываться в хороших людях, мешает им дружить дальше. Чтобы этого не произошло, следует соблюдать следующие правила.

- Воздерживайтесь от критических замечаний и колкостей в адрес членов другой семьи, даже из самых лучших побуждений.
- Если у ваших друзей отличное от вашего мнение по какому-либо вопросу, лучше сведите обсуждение или спор на нет и в дальнейшем старайтесь не касаться неудобной темы.
- Учитывайте предпочтения членов другой семьи во время совместных встреч: какие блюда они любят, какую музыку слушают, какие книги читают и т.д.
- Если семья, с которой вы дружите, часто отказывается от приглашений, не нужно думать, что вы им неинтересны. Возможно у них расписание плотно занято работой и другими делами, и они не всегда могут выкроить вечер на общение с вами.
- Не ревнуйте семью, с которой дружите, к другим семьям. У них должен быть свободный выбор того, с кем общаться, встречаться, проводить время.
- Если дружеские отношения с другой семьей все же сошли на нет, сохраните в тайне все сведения о ней, которые вам стали известны за время дружбы.

Подготовила Елена ЕПИФАНОВА



Гороскоп

с 15 ноября по 15 декабря

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН Во второй половине ноября Овны почувствуют прилив жизненных сил и творческой энергии, сумеют осуществить многие свои планы. В первой половине декабря Овнам придется много работать и помогать коллегам и близким людям справиться с их проблемами. Новые встречи, знакомства, поездки, а также подписание договоров могут оказаться перспективными.

Неблагоприятные дни в ноябре: 18, 22, 27. В декабре: 2, 7, 11, 15.

ТЕЛЕЦ Во второй половине ноября возможны трудности с проверяющими инстанциями, выяснение отношений с партнерами. В случае разногласий финансового характера можно рассчитывать на поддержку близких людей. С 1 по 15 декабря возможно успешное приумножение имущества. В дальних поездках не исключена встреча с любимым человеком.

Неблагоприятные дни в ноябре: 17, 21, 25. В декабре: 5, 10, 14.

БЛИЗНЕЦЫ Вторая половина ноября — благоприятный период, чтобы объясниться в любви, подумать о создании своей семьи тем, кто не состоит в браке. С 16 по 23 ноября берегите свой организм от осенних инфекций и простуд. Начало декабря может принести сложные финансовые ситуации, конфликты на работе и в семейных отношениях. После 10 числа есть опасность быть втянутым в рискованные планы и проекты.

Неблагоприятные дни в ноябре: 18, 22, 29. В декабре: 3, 8, 12.

РАК После 16 ноября захочется уединения и покоя, но вместо этого придется заниматься проблемами детей и внуков, принимать активное участие в общественной деятельности, налаживать деловые контакты. Начало декабря сулит успех во многих делах, особенно в любви. С 10 по 14 декабря могут появиться счастливые возможности улучшения материального положения.

Неблагоприятные дни в ноябре: 21, 25, 30. В декабре: 5, 9, 13.

ЛЕВ В конце ноября профессиональные дела Львов стабилизируются, появится возможность реализовать давно намеченные планы. Декабрь принесет крупные расходы на неожиданные поездки, развлечения. В период с 8 по 12 декабря следует быть очень осторожными в своих действиях, особенно при подписании договоров и совершении крупных покупок.

Неблагоприятные дни в ноябре: 19, 23, 28. В декабре: 3, 7, 12, 15.

ДЕВА Во второй половине ноября возможны проблемы в домашнем хозяйстве. Может потребоваться ремонт сантехники, системы отопления или электрооборудования. В начале декабря нервное напряжение предыдущих месяцев вызовет упадок сил, ухудшение здоровья. В период с 2 по 12 декабря лучше побыть дома, хорошо отдохнуть, набраться сил.

Неблагоприятные дни в ноябре: 17, 21, 26. В декабре: 1, 6, 10, 14.

ВЕСЫ Во второй половине ноября возможны как крупные поступления денежных сумм, так и большие траты, связанные в основном с домашними проблемами. В первой половине декабря возможны краткосрочные поездки, встречи с родственниками. В период с 10 по 15 декабря конфликты с окружающими могут сильно осложнить жизнь.

Неблагоприятные дни в ноябре: 18, 23, 27. В декабре: 2, 7, 11, 15.

СКОРПИОН Усталость и напряжение первой половины ноября могут негативно отразиться на настроении, толкнуть на необоснованный риск, привести к крупным проблемам, авариям и травмам. В первой половине декабря, особенно с 10 по 15 число, будьте внимательны к своим тратам, ваше желание приобретать может превзойти ваши финансовые возможности.

Неблагоприятные дни в ноябре: 20, 25, 30. В декабре: 6, 10, 14.

СТРЕЛЕЦ Вторая половина ноября — благоприятный период для решения деловых и личных проблем. В период с 25-30 ноября возможны проблемы со здоровьем. В зоне риска зубы и печень. В первой половине декабря важные договоры и обсуждения лучше провести с 1 по 6 числа. В период с 7 по 14 декабря постарайтесь избегать конфликтов, чтобы потом не искать компромиссных решений и не испортить себе Новый год.

Неблагоприятные дни в ноябре: 19, 24, 29. В декабре: 4, 8, 12.

КОЗЕРОГ Во второй половине ноября держитесь подальше от сплетен и интриг. Постарайтесь не принимать скоропалительных решений и не тратьте время и деньги впустую. В первой половине декабря ситуация по-прежнему будет сложной. Многим Козерогам придется больше заниматься своим здоровьем и прилагать силы для улаживания различных проблем.

Неблагоприятные дни в ноябре: 16, 20, 25. В декабре: 5, 9, 13.

ВОДОЛЕЙ С 15 по 24 ноября возможные столкновения с недоброжелателями создадут проблемы в делах и могут стать причиной заболеваний и нервных срывов. С началом декабря появится много суеты, придется решать проблемы близких и чем-то жертвовать в ущерб профессиональным делам.

Неблагоприятные дни в ноябре: 19, 24, 28. В декабре: 4, 8, 12.

РЫБЫ Вторая половина ноября будет напоминать скачки с препятствиями: работа, дела семейные и общественные нагрузки будут требовать повышенного внимания. В начале декабря возможен конфликт по поводу разногласий в деловых или философских взглядах на окружающую действительность. Звезды советуют не провоцировать конфликт самим, но и не сдавать позиции.

Неблагоприятные дни в ноябре: 16, 21, 26. В декабре: 1, 5, 9, 13.

У ДЕТЕЙ-БЛИЗНЕЦОВ — РАЗНЫЕ ОТЦЫ?

У кошек в помете все котят могут быть от разных котов — для них это норма, но, оказывается, и у людей бывает нечто подобное. Это явление называется суперфекундацией.

С физиологической точки зрения — ничего сверхъестественного: весь секрет суперфекундации в том, что у каждой женщины в яичниках в среднем раз в 13-16 лет созревают сразу две и более яйцеклетки. Если в этот момент она ухитрится в течение двух-трех суток иметь близость с двумя разными мужчинами, есть вероятность двойного зачатия (правда, очень маленькая, примерно одна на 10 миллионов!).

По статистическим данным 1992 года, вероятность рождения близнецов от разных отцов среди людей составляла 2,6% от всех случаев беременности близнецами. Сегодня в мире зафиксировано около десяти пар таких близнецов, и каждый случай вызывает большой резонанс в прессе.

Впервые суперфекундация была зафиксирована в далеком 1810 году в Америке. Доктор Джон Арчер помог появиться на свет близнецам с разным цветом кожи у белой женщины. Он впервые столкнулся с подобным в своей практике, поэтому эта история была предана огласке. Позже новоиспеченная мать призналась медикам, что незадолго до беременности у нее был половой контакт и с белым, и с черным мужчинами.

Во второй половине XX века в Нью-Джерси был зафиксирован другой случай. При разводе мать двух близняшек подала на алименты, а их отец решил провести ДНК-экспертизу. В ходе лабораторной диагностики было выявлено, что одна из близняшек является его родной дочерью, а вторая нет. Суд благосклонно отнесся к ответчику и разрешил выплачивать алименты лишь на родного ребенка.

Еще один случай был зафиксирован в 2009 году в Далласе. После рождения близнецов их отец стал замечать сильные различия между детьми. Он предложил жене провести генетическую экспертизу. Именно она-то и показала, что он является отцом лишь для одного из новорожденных. Несмотря на доказанную измену жены, молодой человек не развелся с ней, а решил сохранить свою семью полноценной.

В 2016 году амери-

канка Джессика Аллен стала суррогатной матерью, согласившись родить ребенка для другой пары. Стоимость услуги составляла \$30 тыс. Пара, для которой Джессика должна была родить ребенка, жила в Китае, а там суррогатное материнство запрещено. В апреле 2016 года эмбрион подсадили Джессике, и спустя девять дней анализы подтвердили беременность. Но спустя шесть недель Джессика услышала неожиданные новости: у нее будет еще один ребенок. Тогда предположили, что эмбрион «расщепился», что очень редко, но все же случается. Китайская пара тоже обрадовалась такому повороту событий и добавили суррогатной матери еще \$5000 за второго малыша. Ровно в срок Джессика родила здоровых мальчика и девочку. Внешне они выглядели абсолютно разными, поэтому было принято решение провести ДНК-экспертизу. Спустя месяц пришли шокирующие новости: мальчик не является сыном китайской пары, а биологический ребенок американцев. После некоторой путаницы и растерянности младенца вернули в семью к родным родителям, Джессике и ее мужу. Так в семье Алленов появилось неожиданное прибавление.

Однако далеко не всегда результат неожиданной беременности бывает таким радостным. В 2010 году в Польше женщина вскоре после родов подала на развод со своим супругом, полагая, что отцом ее двойняшек —

мальчика и девочки — является не он, а ее любовник. Муж возражал и, чтобы развеять сомнения, малышам провели ДНК-тест. Результаты теста показали, что ее бывший муж является отцом мальчика, в то время, как любовник стал отцом девочки. Сами понимаете, результаты теста весьма озадачили всех участников «любовного треугольника».



А вот в Турции такая же история закончилась совсем плохо: женщина оказалась опозоренной перед своей семьей и семьей мужа, супруг развелся с ней, забрав «своего» ребенка на воспитание, а «не своего» сдал в приют...

Подводя итоги, можно отметить, суперфекундация — это феномен, который в человеческом мире, в отличие от животного, встречается довольно редко. Такая беременность мало чем отличается от других и в большинстве случаев протекает без каких-либо осложнений. Зато появившиеся на свет близнецы способны повергнуть в шок обоих родителей.

Но у природы есть и другой, тоже совсем не частый вариант — близнецы с разной датой зачатия, причем разница может составлять до 24 дней, но от одного отца, что явно предпочтительнее для дальнейшего развития событий. Такая беременность случается тогда, когда в женском организме во время одного цикла менструации образуется не одна, а две яйцеклетки: первая оплодотворяется в процессе полового акта во время овуляции, а вторая — немного позже. Кстати, это явление называется не менее суперно — суперфетация! Случай столь необычного зачатия был зафиксирован в США. У беременной женщины во время обычного УЗИ-исследования врачи услышали сердцебиение второго ребенка, который, как оказалось, был зачат позже первого. После обследования было установлено, что мальчик был зачат на несколько недель позже девочки. Оба зародыша правильно расположились в матке и нормально развивались. Но младший ребенок, мальчик, должен был появиться на свет позже своей сестренки.

...Вот такие необычные сюрпризы преподносит некоторым женщинам матушка-природа. И пусть случаи суперфетации и суперфекундации встречаются всего лишь один раз на миллион беременностей, никакая женщина не застрахована от того, что столкнется с ней лично.

Подготовила Елена ЕПИФАНОВА



КОВЕР В ИНТЕРЬЕРЕ

Было время, когда ковер в доме был признаком достатка, потом коврами завешивали стены и застилали полы, чтобы хоть как-то нивелировать очень плохую звукоизоляцию в советских квартирах. Затем пришло время, когда многие посчитали ковры мешанским пережитком и отказались от них, убрав со стен. Но ковры стали вновь возвращаться в наши дома, теперь уже как деталь интерьера.

КОВЕР НА СТЕНЕ

В отличие от огромных ковров на всю стену, сейчас в моде небольшие коврики, которые вешают над тумбочками, диваном, в прихожей и даже в столовой на свободном простенке. В этом случае желательно выбрать не ковер, а палас с геометрическим рисунком. Он будет собирать меньше пыли, что важно, поскольку он висит близко к обеденному столу.

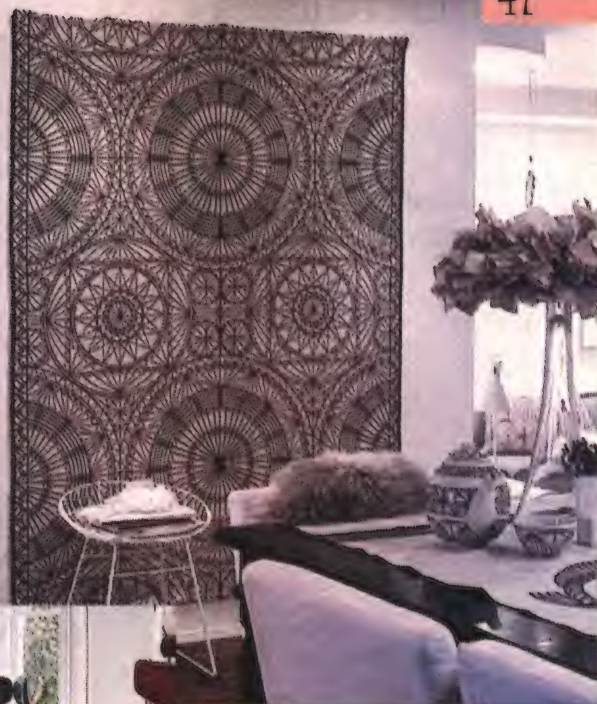
Вы можете повесить на свободную стену вертикально два небольших коврика в одной цветовой гамме. Это будет необычно и красиво.

Обратите внимание, что ковры теперь принято вешать на специальные кронштейны, так они выглядят совершенно иначе. Вы даже можете сами придумать и смастерить подобие кронштейна из двух деревянных планок и толстой цепи. Понятно, что это подходит только для совсем маленького коврика, он будет смотреться на стене как панно.

КОВЕР НА ПОЛУ

Вы можете сохранить лежащие на полу в вашем доме ковры и паласы в том виде, как вы привыкли, а можете уложить их по-новому, например, постелить палас из джутовой рогожки, а поверх него положить обычный ковер, шкуру или мех. Если размеры вашей комнаты позволяют, можете расстелить в ней два и даже три ковра. Положите один ковер побольше и два маленьких так, как вам удобно. Главное, чтобы три этих ковра были в одной цветовой гамме. Необычно смотрится скандинавский вариант, когда в гостиной лежат три совершенно разных ковра или паласа. Но здесь есть один секрет: расцветка ковров должна совпадать с цветами интерьера.





Подготовила Валентина ЖИЛИНА

СВОБОДЕН ЛИ ВАШ СОЮЗ?

Ощущаете ли вы свободу в вашем семейном союзе или ваш дом похож на клетку для попугайчиков-неразлучников? Есть ли у членов вашей семьи право на свободу выбора, свободу мнения, свободу личности, наконец? Ответьте на вопросы теста и, возможно, вы что-то поймете и о себе, и о вашем мужчине.

Тест

1. Вы придерживаетесь принципов здорового питания, а он их не разделяет. Какую тактику вы выберете?

- А.** Будете готовить то, что любите — пусть привыкает.
- Б.** По-прежнему будете принимать свою любимую пищу, когда он не видит.
- В.** Иногда будете просвещать его о пользе здорового питания, надеясь, что он поймет, что ему это нужно.
- Г.** Придется готовить по отдельности ему и себе.

2. Он с неприязнью относится к вашей любимой подруге. Как вы поступите?

- А.** Будете тоже выражать ненависть к его лучшему другу.
- Б.** Продолжите общение с подругой, как ни в чем не бывало.
- В.** Прекратите общение с подругой или сведете его к минимуму.
- Г.** Будете втайне продолжать общаться с подругой.

3. Вы планируете сходить на концерт любимой группы, а он отказывается составить вам компанию.

- А.** Будете его шантажировать: если он не пойдет с вами, вы тоже никуда не пойдете с ним в следующий раз.
- Б.** Позвоните подруге и пригласите ее на концерт.
- В.** Останетесь дома, всем своим видом показывая, как вы из-за этого страдаете.
- Г.** Соберетесь и пойдете на концерт одна.

4. Он сделал вам замечание, которое вам показалось обидным. Как вы отреагируете?

- А.** Скажете что-то обидное ему в ответ.
- Б.** Сделаете вид, что собираете вещи и намереваетесь его покинуть.
- В.** Не станете принимать его замечание близко к сердцу.
- Г.** Скажете ему, что вам неприятно его поведение.

5. Вы узнали, что он собирается встретиться с друзьями, но вас брать с собой не планирует.

Как вы отреагируете?

- А.** Вы скажите все, что накопело на душе, лишней раз назвав его эгоистом.
- Б.** Демонстративно организуете в этот вечер встречу с подругами.
- В.** Обидитесь и не будете разговаривать с ним, возможно, несколько дней.
- Г.** Попытаетесь выяснить почему он решил не брать вас с собой.

6. Он рассказал вашим друзьям о семейной ссоре, причем, наверняка, выставил вас не в лучшем свете.

Как вы на это отреагируете?

- А.** Постараетесь доказать друзьям, что все было совсем не так.
- Б.** Сведете все в шутку.
- В.** При друзьях согласитесь с его мнением, а потом наедине расскажете им свое видение ситуации.
- Г.** Сразу же перебьете рассказчика и озвучите свою точку зрения.

7. Вы неоднократно просили его помочь в чем-то, а он на ваши просьбы никак не реагирует. Что вы будете делать?

- А.** Разозлитесь и устроите скандал.
- Б.** Всем своим видом дадите понять, что обиделись, чтобы он почувствовал, что неправ.
- В.** Не будете надоедать ему напоминаниями, ведь рано или поздно он сам «созреет».
- Г.** Спокойно еще раз напомните ему о своей просьбе.

8. Он увлекается хоккеем, который вы терпеть не можете, и предлагает сходить на матч вместе с ним. Как вы поступите?

- А.** Откажитесь, потому что не обязаны тратить время на то, что вам неинтересно.
- Б.** Согласитесь, но в последний момент придумаете отговорку, что у вас появились срочные дела.
- В.** Пойдете вместе с ним, хотя вам это и не нравится.
- Г.** Откажетесь, объяснив, что хоккей не любите, а вот на какое-нибудь другое мероприятие пойдете с ним обязательно.

9. В последнее время вы все чаще замечаете, что он выглядит недовольным. Как вы поступите?

- А.** Будете вести себя с ним так же, чтобы он прочувствовал на собственной шкуре как это неприятно.
- Б.** Задумаетесь, не пора ли поставить точку в ваших отношениях.
- В.** Не подадите вида, но для себя сделаете вывод, что он возможно вас разлюбил.
- Г.** Попытаетесь с ним серьезно поговорить, чтобы вместе решить накопившиеся проблемы.

10. Вы заметили, что он стал слишком много времени уделять своему хобби. Ваша реакция.

- А.** Устроите скандал, требуя, чтобы он больше времени проводил с вами.
- Б.** Найдете себе увлечение по душе.
- В.** Будете надеяться, что рано или поздно его новое увлечение ему надоеет, и он больше времени станет проводить с вами.
- Г.** Попытаетесь разобраться, чем его так привлекает это занятие. Может, и вам стоит присоединиться?

11. В целом, анализируя ваши отношения, какой вывод вы можете сделать?

- А.** Вы даете любимому мужчине гораздо больше того, что он заслуживает.
- Б.** Он достоин того внимания, какое вы ему уделяете, но не больше.
- В.** Он уделяет вам ровно столько внимания, сколько вы заслуживаете.
- Г.** Ваши отношения лично вас устраивают, и менять в них вы ничего не планируете.

Посчитайте каких букв в ответах у вас получилось больше.

Если у вас большинство ответов А.

ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С ЛЮБИМЫМ МУЖЧИНОЙ МОЖНО ОХАРАКТЕРИЗОВАТЬ СЛОВАМИ «ЖИЗНЬ ПО МОИМ ПРАВИЛАМ». Вы точно знаете, чего хотите, и будете добиваться этого во что бы то ни стало. Вы считаете, что ваш мужчина должен полностью разделять ваши интересы. Вы лучше знаете, чего должен хотеть ваш любимый, а самая правильная точка зрения — ваша! Но будете ли вы его уважать таким, каким пытаетесь сделать? Не лучше ли позволить ему быть самостоятельной личностью и относиться к его поступкам мягче и терпимее?

Если у вас большинство ответов Б.

ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С ЛЮБИМЫМ МУЖЧИНОЙ МОЖНО ОХАРАКТЕРИЗОВАТЬ СЛОВАМИ «НИКАКИХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ». Вы не верите, что отношения с мужчиной могут быть искренними и гармоничными, поэтому вы всегда пытаетесь держать разумную дистанцию. Вы не хотите брать на себя никакой ответственности ни за него, ни за вашу общую жизнь. Ведь так вы можете делать, что хотите, не считаясь с тем, кто рядом, и в любой момент собрать вещи и уйти. Больше всего вы цените свою личную независимость. Вы считаете, что только полное одиночество дает настоящую свободу для творчества и реализации собственных желаний. А может быть, вы просто еще не встретили свою любовь?

Если у вас большинство ответов В.

ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С ЛЮБИМЫМ МУЖЧИНОЙ МОЖНО ОХАРАКТЕРИЗОВАТЬ СЛОВАМИ «ГОТОВА НА ВСЁ». Вы не уверены в серьезности ваших отношений, поэтому живете в постоянном страхе, что вас могут бросить. Когда любимый делает что-то не то, чего хотелось бы вам, вы, конечно же, возмущаетесь в душе, но не решаетесь открыто сказать об этом, потому что боитесь быть непонятой и отвергнутой. Почему-то вы думаете, что любящие люди должны быть схожи абсолютно во всем. Однако это не так, ведь мы все разные, и никто не обязан думать так же, поступать так же, стремиться к тому же, что и тот, кто рядом. Попробуйте быть собой, проявляйте свою индивидуальность и позволяйте делать то же своему мужчине. Поверьте, вам будет гораздо легче жить, вы будете дышать свободно, а вас будут ценить и любить еще больше.

Если у вас большинство ответов Г.

ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С ЛЮБИМЫМ МУЖЧИНОЙ МОЖНО ОХАРАКТЕРИЗОВАТЬ СЛОВАМИ «СЧАСТЛИВА И СВОБОДНА». Гармония отношений в вашем представлении невозможна без развития собственной личности и ощущения близости дорогого человека. Удивительно, как вам удается все это сочетать без ущерба для отношений с любимым! И дело вовсе не в том, что вы можете оставаться собой, не причиняя никакого неудобства своему мужчине. Вы уверены в себе и не боитесь брать на себя ответственность за свои решения и поступки. А успешно строить отношения с окружающими вам удается потому, что вы реально воспринимаете всех, с кем вас сводит судьба, и всегда готовы не только открыто высказать свои мысли и чувства, но также выслушать и понять других. Это и помогает вам жить в гармонии с собой и окружающим миром.



СОЦИАЛЬНАЯ

Мои родители — пенсионеры. Я живу в другом городе и не могу часто к ним приезжать. Насколько я знаю, они могут воспользоваться социальным обслуживанием. Как его получить?

Вопрос предоставления социального обслуживания регулируется Федеральным законом от 28 декабря 2013 г. «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации». Решение в каждом случае принимается индивидуально. Но есть ряд признаков, по которым можно определить, имеет ли смысл именно вам обращаться с заявлением о предоставлении социальной услуги.

КТО МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЗНАН НУЖДАЮЩИМСЯ В СОЦИАЛЬНОМ ОБСЛУЖИВАНИИ? Гражданин, находящийся в следующих обстоятельствах:

- 1) полная или частичная утрата способности либо возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, обеспечивать основные жизненные потребности в силу заболевания, травмы, возраста или наличия инвалидности;
- 2) наличие в семье инвалида или инвалидов, в том числе ребенка-инвалида или детей-инвалидов, нуждающихся в постоянном постороннем уходе;
- 3) наличие ребенка или детей (в том числе находящихся под опекой, попечительством), испытывающих трудности в социальной адаптации;
- 4) отсутствие возможности обеспечения ухода (в том числе временного) за инвалидом, ребенком, детьми, а также отсутствие попечения над ними;
- 5) наличие внутрисемейного конфликта, в том числе с лицами с наркотической или алкогольной зависимостью, лицами, имеющими пристрастие к азартным играм, лицами, страдающими психическими расстройствами, наличие насилия в семье;
- 6) отсутствие определенного места жительства, в том числе у лица, не достигшего возраста двадцати трех лет и завершившего пребывание в организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;
- 7) отсутствие работы и средств к существованию;
- 8) наличие иных обстоятельств, которые нормативными правовыми актами субъекта Российской Федерации признаны ухудшающими или способными ухудшить условия жизнедеятельности граждан.

ЧТО МОЖНО ПОЛУЧИТЬ? Существуют следующие виды социальных услуг:

- 1) социально-бытовые, направленные на поддержание жизнедеятельности получа-

телей социальных услуг в быту;

- 2) социально-медицинские, направленные на поддержание и сохранение здоровья получателей социальных услуг путем организации ухода, оказания содействия в проведении оздоровительных мероприятий, систематического наблюдения за получателями социальных услуг для выявления отклонений в состоянии их здоровья;
- 3) социально-психологические, предусматривающие оказание помощи в коррекции психологического состояния получателей социальных услуг для адаптации в социальной среде, в том числе оказание психологической помощи анонимно с использованием телефона доверия;
- 4) социально-педагогические, направленные на профилактику отклонений в поведении и развитии личности получателей социальных услуг, формирование у них позитивных интересов (в том числе в сфере досуга), организацию их досуга, оказание помощи семье в воспитании детей;
- 5) социально-трудоовые, направленные на оказание помощи в трудоустройстве и в решении других проблем, связанных с трудовой адаптацией;
- 6) социально-правовые, направленные на оказание помощи в получении юридических услуг, в том числе бесплатно, в защите прав и законных интересов получателей социальных услуг;
- 7) услуги в целях повышения коммуникативного потенциала получателей социальных услуг, имеющих ограничения жизнедеятельности, в том числе детей-инвалидов;
- 8) срочные социальные услуги.

КАК ПОЛУЧИТЬ? Подать заявление в орган социальной защиты населения. Сделать это может сам нуждающийся гражданин или его родственники.

По итогам рассмотрения заявления составляется Индивидуальная программа оказания помощи, в ней указываются форма социального обслуживания, виды, объем, периодичность, условия, сроки предоставления социальных услуг, перечень рекомендуемых поставщиков социальных услуг, а также мероприятия по социальному сопровождению. И на основе данной программы заключается Договор о предоставлении социальных услуг.

Я — одинокая пенсионерка. Родственников у меня нет. Мне трудно одной справиться с хозяйством. Слышала, что мне положен соцработник. Куда обращаться по этому вопросу? Что будет входить в его функции? Как часто он должен

ПОМОЩЬ НАСЕЛЕНИЮ

приходить? Сколько мне придется платить?

Вам следует обращаться в органы соцзащиты. Что будет делать соцработник зависит от ваших потребностей, а потом определит комиссия и запишет в Индивидуальную программу. Так же, как и частоту визитов. Необходимость оплаты будет определена в зависимости от размера вашего дохода и регионального законодательства.

Так, с 1 января 2015 года социальное обслуживание на дому бесплатно получают граждане, чей среднедушевой доход равен или ниже полуторной величины прожиточного минимума, установленного в области для пенсионеров. Кроме того, право на бесплатное социальное обслуживание на дому имеют участники и инвалиды Великой Отечественной войны 1941-1945 годов. Для всех остальных стоимость социальных услуг утверждается министерством. Размер оплаты в месяц для одного человека зависит от наименований, количества фактически оказанных социальных услуг и в среднем составляет около 250 рублей.

В некоторых городах список таких льготников может быть расширен, в связи с чем лучше обратиться в местные органы социальной защиты за консультацией.

Я — лежачий больной. Положен ли соцработник лежачему больному? Чем отличается соцработник от сиделки?

Да, у вас есть основания обратиться с заявлением о предоставлении вам помощи соцработника.

Сиделка — это человек, которого вы можете нанять на платной основе, зачастую с медицинским образованием. Объем и стоимость ее услуг будет полностью зависеть от ваших договоренностей.

Мы — многодетная семья. Я сижу в декрете, а муж во время карантина потерял работу. Можем ли мы рассчитывать на какую-то материальную помощь от государства? Насколько я знаю, существует социальный контракт для поддержки таких семей. Как его получить?

Да, социальный контракт — это особая форма поддержки, которая позволяет гражданам или семьям в трудной жизненной ситуации получить от государства инструменты для выхода из этой ситуации. Например, пройти курс лечения, обучения, найти рабо-

ту или приобрести оборудование для ведения подсобного хозяйства.

С 2021 года социальный контракт будет распространен на всей территории нашей страны. Сейчас такая мера социальной поддержки действует в 23 регионах РФ: город Москва, Республика Алтай, Мордовия, Татарстан, Коми, Башкортостан, Марий Эл, Тува, Удмуртская, Чувашская, Кабардино-Балкарская Республики, Вологодская, Саратовская, Нижегородская, Томская, Ивановская, Курганская, Белгородская, Липецкая, Иркутская области, Алтайский, Пермский и Приморский края.

Согласно действующему закону о государственной социальной помощи, многодетные семьи при наличии сложной финансовой или жизненной ситуации могут заключить контракт. Одновременно с заключением контракта разрабатывается индивидуальная программа социальной адаптации гражданина (малоимущей семьи), предусматривающая содействия:

- в поиске работы (в том числе за пределами текущего места проживания);
- в прохождении профессионального обучения и дополнительного профессионального образования (различные обучающие программы, курсы повышения квалификации, тренинги и т. д.);
- в осуществлении индивидуальной предпринимательской деятельности (помощь ИП);
- в ведении личного подсобного хозяйства (выращивание сельхозпродуктов, разведение скота);
- в реализации различных мероприятий, направленных на преодоление трудной жизненной ситуации (обычно такие меры индивидуальны и зависят от конкретного гражданина и конкретной жизненной ситуации).

На период действия контракта (от 3 до 12 месяцев, а в отдельных случаях и на более длительный срок) гражданину (или семье) будет назначена государственная социальная помощь:

- ежемесячное пособие за счет регионального бюджета для достижения среднедушевого дохода до показателя прожиточного минимума конкретного субъекта;
- предоставление льгот по оплате коммунальных услуг, приобретение товаров жизненной необходимости для нужд семьи (например, топлива);
- оказание адресной помощи многодетным семьям (приобретение одежды и обуви для школьников, бесплатное питание и проезд в общественном транспорте);
- выделение разовой материальной помощи (в некоторых случаях);
- иные меры соцподдержки (они индивидуальны и зависят от конкретной ситуации).

**На вопросы отвечала юрист
В.А. Стрижакова.**



ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ: ПИСЬМО И ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК

Казалось бы, привычное нам «соседство» — письма из почтового ящика — было всегда. Ан нет! Письмо старше своего собрата на несколько тысячелетий. Научившись писать, человечество отправляло свои письма теми способами, которые им были доступны в те времена, причем поначалу письма уходили в дорогу поодиночке — либо со специальными гонцами, либо с оказией, когда кто-нибудь отправлялся в путь и попутно мог доставить письмо адресату.

А вот почтовый ящик как место сбора писем для организованной во всем государстве почтовой службы появился в разных странах лишь в XVII веке...

МЕТАМОРФОЗЫ ПИСЬМА

Влажная глина и легкий папирус

Сейчас написать письмо — проще простого. Не так было в древности. Процесс «создания» письма являлся делом довольно долгим и кропотливым. Достаточно посмотреть на самые, наверное, первые письма в истории человечества — глиняные таблички и папирусные свитки.

Ком влажной глины разминали, формуя из него не большой, размером с кусок мыла, прямоугольник-табличку. На этой табличке тонкой трехгранной тростниковой палочкой продавливали клинышки, образовывавшие рисунки или значки — каждый имел свое значение. Чтобы клинописное письмо не смазалось, не потеряло форму, табличку обжигали в печи.

Между прочим, глиняное письмо вкладывали в такую же глиняную оболочку-конверт, на котором процарапывали имя адресата, а затем также обжигали. В те времена шпионам, пытавшимся выведать секреты противника, письма-таблички доставляли массу хлопот.

В отличие от древних Вавилона, Ассирии и Шумера, базировавшихся в междуречье Тигра и Евфрата и писавших на глине, в древнем Египте, где в пойме Нила было полно болот, пользовались для писем, а также для записей умных мыслей, легким папирусом, который выделяли из стволов болотного тростника.

Маякая специальную кисточку в черную или красную краску, писец наносил на папирус ряды знаков — иероглифов. До промокательной бумаги («промокашки») и пресс-папье в Египте тогда еще не додумались, их у писцов заменял сухой мелкий речной песок.

Что интересно, должность писца была одной из самых выгодных в древнем Египте, ее мог занимать человек только из знатного рода. Полной противоположностью являлась должность доставщика писем — гонца, которого в пути подстерегали львы, разбойники и ожившие мумии, а в конце пути, если гонец приносил дурные вести, он мог и лишиться

голова. Поэтому перед отправкой в дорогу гонцы всегда делали завещание на свое имущество. Если оно у них было...

«Деревянные», берестяные, восковые...

В древнем Китае очень долго использовали для письма — точнее, для рисования иероглифов — шелк или бамбуковые дощечки. Но шелк был весьма дорогим материалом, а бамбук — весьма хрупким. Как утверждают китайские историки, выдающийся чиновник-изобретатель Цай-Лунь придумал способ делать из древесной коры, рыбовных снастей и тряпья бумагу. Примерно через тысячу лет, в X веке, до этого додумались и европейские мастера.

В древнем Новгороде, как выяснилось в результате археологических раскопок, в самом широком ходу были берестяные письма — процарапанные на верхнем слое коры березы.

Кора деревьев использовалась в качестве писчего материала у разных народов, начиная с неолита. «Деревянная» письменность была широко распространена в античности, у некоторых римских императоров были даже записные книжки из бересты. Тонкое древесное лыко, в том числе и бересту, использовали две тысячи лет назад в Индии и Тибете, не отказывались от нее и американские индейцы, и немецкие и шведские бароны, и золотоордынцы. Известен факт, что во время Великой Отечественной войны из-за отсутствия бумаги партизанские газеты и листовки иногда печатались на бересте...

Древние греки добавляли к дереву воск: на натертой воском дощечке они процарапывали свои послания

стилом — металлической палочкой, один конец которой был заострен и служил для письма, а противоположный, уплощенный в виде лопаточки, — для стирания ошибок или глупых мыслей. На Руси такую палочку называли «писало».

Восковые дощечки широко использовались даже во времена средневековья — для черновых записей.

Бутылочные и «живые»

Распространенным в средневековье морским вариантом письма были бутылка или бочонок из-под вина, рома, в которые закладывались и наглухо запечатывались послания. Правда, нередко такие послания попадали не к адресату, а лишь к... его далекому потомку, лет эдак через сто-двести. Или не попали до сих пор...

Более четко работала «голубиная почта». Как в море-океане человеку помогают дельфины, так на суше действуют их аналоги — голуби. Сколько спасенных жизней числится на счету «крылатой» почты, сколько важных государственных и любовных!

А, наверное, самыми «ненадежными» были почтовые послания, «сочиненные» с человеком. Распространены они были в пору средневековой европейской поголовной безграмотности. Тогдашнее письмо могло выглядеть так: гонец заучивал наизусть слова своего сеньора, а затем стремглав неся на коне к замку другого сеньора, чтобы передать ему сообщение. Можно представить, какую окоселу сообщал гонец, если по пути



его напугали разбойники или он случайно остановился у харчевни промочить пересохшее горло!

А для особо важных и секретных сообщений в качестве письма использовалась голова гонца. Ее обривали наголо и на коже рисовали или писали послание; когда через некоторое время волосы отрастали, гонец пускался в путь. Получатель такого письма приказывал снова обрить голову гонца, и таким образом читал отправленное ему послание.

...Со временем все больше государств приходили к пониманию важности и необходимости устройства почтовой службы. Да и письма стали уже походить друг на друга, приобретая характерные черты почтового отправления. Оставалось только придумать «точку сбора» для писем. Сначала ею стала «Почта», а затем — почтовый ящик.

ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПОЧТОВОГО ЯЩИКА

Казалось бы, совершенно незамысловатый предмет — почтовый ящик, и надобность в нем была с тех пор, как люди додумались передавать друг другу письменные сообщения. Однако изобретение его относится лишь к XVII веку. Тем не менее, и на его долю достались разные приключения, пока он не стал неотъемлемой частью сначала городского, а затем и сельского пейзажа. За свою недолгую, всего лишь три с половиной века, историю почтовый ящик ухитрился неоднократно измениться и внешне, и по содержанию...

От «спецчеловека» до «спецажика»

Как уже говорилось, несколько тысячелетий «почтовым ящиком» служил... специальный человек — гонец, курьер, фельдъегерь. Но отправку корреспонденции таким способом могли позволить себе лишь обеспеченные люди. Более дешевым «ящиком» оказывались голуби. Практически бесплатными были бутылки или бочонок в море — правда, и самыми ненадежными.

Тем не менее, именно с моря берет начало своей истории почтовый ящик.

Прообразом нашего героя стал «обменный» ящик моряков: письмо передавалось посредством одного почтового ящика. Автор письма оставлял его в почтовом ящике в известном месте, а адресат забирал. Самым известным таким ящиком был мыс Доброй Надежды — крайняя юго-западная оконечность Африки.

Раньше морской путь из Европы в Индию или Китай проходил в обход Африки. Примерно на полпути этого длительного путешествия, у мыса Доброй Надежды, моряки при-

ставали к берегу для пополнения запасов воды, провизии, а также чтобы в установленных там каменных почтовых ящиках оставить почту или забрать адресованную им корреспонденцию.

Правда, такие почтовые ящики больше напоминали тайники...

Не доносов ради, а писем для!

Первая городская почта была организована в XVII веке в Париже. Там существовала целая почтовая служба, ведавшая курьерами, собиравшими и доставлявшими почту.

Парижанин де Велайе решил упростить систему сбора почтовой корреспонденции и приспособил для этого тамбур — специальные ящики, придуманные во Флоренции для сбора... доносов от добрых христоролюбивых горожан. Соплеменники Жанны д'Арк и д'Артаньяна предпочли в «доносные» ящики собирать от добрых христоролюбивых парижан корреспонденцию другого рода. Хотя что было написано в письмах, адресованных, например, кардиналу Мазарини — кто знает...

«Межконтинентальный» холщовый ящик

Следующим этапом истории почтовых ящиков стало их использование в межконтинентальной пересылке писем: между Англией и Америкой. Происходило это так.

Капитаны судов, отправлявшихся в плавание через Атлантику — как, например, «Титаник», — вывешивали в гостиницах и кабаках специальные холщовые мешки для сбора писем. Любый человек мог оставить свое письмо в мешке, оплатив его пересылку в Америку стоимостью всего 1 пенс. По прибытию капитан судна передавал свой мешок местному, сухопутному почтмейстеру.

Конечно, в пути могло случиться всякое — как с тем же «Титаником». Его почтовый груз адресаты ждут вот уже 108 лет...

Ящики для джентльменов

Почтовые ящики завоевывали свою популярность очень медленно, люди почему-то не очень доверяли им. Лишь примерно в середине XIX века они стали более-менее широко использоваться в Европе.

Что интересно, научно-технический прогресс порою обращал свое внимание и на эти, поначалу простые до примитива устройства. Например, в начале XX



века в Англии появились автоматические почтовые ящики, получившие название «экспрессы». Они представляли собой автомат, в который опускались письма и монеты. После этих манипуляций отправитель нажимал специальный рычаг, тем самым вызывая курьера для того, чтобы тот забрал почту — причем, только от него, любимого...

Путешествующие ящики

В Москве в 1928 году появились так называемые ящики-путешественники. Они крепились в трамваях, идущих по установленным маршрутам мимо почтамтов. Время от времени почтовые служащие на остановках производили выемку корреспонденции. Однако этот вид ящиков не прижился. Гораздо проще оказалось расположить почтовые ящики неподвижно, закрепив их на стенах домов, на заборах, столбах и так далее.

Параллельно с поиском места для ящиков шло их «техническое перевооружение». И сегодня вместо обычного деревянного или металлического короба почтовый ящик представляет собой специальное устройство с раздвижным дном, а «ключом» к нему служит особая почтовая сумка, с которой разъезжают по улицам городов и весей служащие почты. Этим героическим ребятам ничто не может помешать выполнить свою работу: ни плохая погода, ни разбойники, ни ожившие мумии. Тем более, что разбойников не существует...

Виртуальные...

Сейчас можно констатировать тот факт, что популярность почтового ящика постепенно падает. А все потому, что «натуральные» письма мы посылаем уже гораздо реже, их заменили современные средства связи. Но даже при этом название его сохраняется в нашем продвинутом цифровом обиходе: ведь электронные письма приходят к нам тоже на «почтовый ящик»...

Подготовил Виктор КАЧАЕВ.



У меня есть молодой человек. Я его очень люблю, но есть одно но — он «балует» алкоголем и наркотиками. Я тоже пробовала с ним за компанию. Много раз он обещал мне бросить пагубные привычки, но со временем все повторялось вновь. Друзья убеждают меня, что он мне не пара, раз склоняет меня к дурным пристрастиям. Мне обидно, почему они замечают в нем только плохое, ведь хорошего в нем тоже немало. Не хочется и с друзьями ругаться, и молодого человека потерять. Что мне делать?

Вы не можете объективно оценить ситуацию. Так как Вы влюблены, Вы видите в вашем спутнике только хорошее. А вот друзья, как сторонние наблюдатели, могут взглянуть на Вашего молодого человека трезвым взглядом. Они правы в том, что Вам надо расстаться с мужчиной, который пагубно на Вас влияет. Его обещания бросить алкоголь и наркотики — это пустой звук. Вы сами могли в этом убедиться, когда он многократно возвращался к ним. Поверьте, еще ни один наркоман или алкоголик добровольно не оставили свои привычки. Ему надо лечиться. Дальнейшее общение с таким человеком ничем хорошим для Вас не закончится. Запретите себе думать о нем и поймите, что он для Вас опасен. Берегите свою жизнь и здоровье!

Мне 30 лет. Сейчас я беременна и выхожу замуж за нелюбимого человека, отца моего будущего ребенка. А все из-за того, что окружающие (особенно родственники) вот уже лет десять без конца давили на меня, что я до сих пор не замужем и что у меня нет детей. По их представлениям, женщина без семьи — неполноценна. Я прекрасно себя чувствовала будучи одинокой, но получается, что позволила другим вторгнуться в мой внутренний мир, навязав свои стереотипы. За это я себя сейчас ненавижу! Уверена, что ничего хорошего меня впереди не ждет. Наверняка я уже никогда не буду счастливой...

Вскоре вы станете мамой, и это самое яркое событие в жизни, рядом с которым все

остальное теряет значение. Вот увидите, материнство полностью поменяет Вашу жизнь. Но сейчас надо сделать так, чтобы малыш родился здоровым, поэтому попытайтесь поменьше нервничать и психовать. В данный момент для Вас самое главное Ваше здоровье, поэтому побольше гуляйте, правильно питайтесь, высыпайтесь. У Вас еще будет время обдумать свое будущее и, если надо, поменять его. Возможно, то, что сейчас Вам представляется в негативном свете (нелюбимый человек рядом, семейные обязанности), со временем окажется не таким уж и плохим.

У меня была подруга, с которой мы дружили с самого детства. Несколько лет назад она вышла замуж за иностранца и уехала жить во Францию. Я была за нее рада, писала ей письма, на которые она не отвечала. Поначалу я думала, что ей просто некогда переписываться со мной. Но сейчас узнала, что она регулярно приезжает в гости к родителям, а со мной в свои приезды даже и не пытается встретиться. Получается, что она игнорирует меня. Как же так? Ведь мы дружили много лет, были очень близки. Мне очень обидно. Почему так происходит?

Ваша дружба осталась в прошлом, и Вам придется с этим смириться. Когда у человека жизнь резко меняется, на первый план выходят совершенно новые заботы и интересы. И зачастую человек пытается «откреститься» от своего прошлого, потому что ему надо думать о будущем. У вашей подруги жизнь очень круто поменялась — она стала замужней дамой, живет в другой стране, в других условиях. Скорее всего, ей просто некогда думать о тех людях, с которыми она когда-то была близка. А может быть и так, что она боится, что Вы будете надоедать ей своими просьбами. Поэтому попытайтесь смириться с тем, что Ваши отношения уже никогда не будут прежними. Переключитесь на собственные проблемы и найдите себе новых знакомых. Вполне возможно, время все расставит по своим местам, и Ваша подруга Вас еще разыщет и возобновит общение.

Вот уже четыре года я живу с мужчиной в гражданском браке, и меня это очень напрягает. Поначалу мы приняли совместное

решение о жизни без штампа в паспорте. Со временем я поняла, что созрела для законного оформления отношений, но вот только мой «муж» никак на это не решится. Он все время откладывает свадьбу на потом. Детей у нас до сих пор нет, потому что я считаю, что у ребенка должен быть законный отец. В итоге я мучаюсь от того, что мне уже 30 лет, а у меня нет полноценной семьи. Мне кажется, что это я во всем виновата. Чувствую, что наши отношения вскоре сойдут на нет: мы можем по несколько дней не разговаривать, свободное время проводим врозь, совместного бюджета у нас нет. Я не могу разорвать этот замкнутый круг. Что мне делать?

Вам надо серьезно поговорить с Вашим партнером. Расскажите ему, что конкретно Вас напрягает, о какой семье Вы мечтаете, чего ждете от будущего. Если окажется, что Ваши ожидания не совпадают, как бы ни тяжело это было, придется принять решения о расставании. Так будет лучше для Вас обоих. Если же он дорожит Вашими отношениями и планирует и дальше с Вами жить, то, наверняка, решится на создание полноценной семьи.

Судя по тому, что Вы по несколько дней не разговариваете друг с другом, Вас вместе держит только привычка. Нет ничего страшного в расставании. Опыт совместной жизни пригодится Вам в новых отношениях. И уж тем более не вините себя во всем происходящем. Каждый из Вас достоин того, чтобы его любили и ценили. Помните, что никогда не поздно начинать жизнь заново!



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Что значит быть воцерковленным?

Быть воцерковленным — это значит жить по Закону Божьему. Знать основные моменты предлагаемые каждому человеку по основам вероучения, регулярно исповедоваться, причащаться и принимать участие в остальных Таинствах, и самое главное, через исполнение всего вышесказанного чувствовать присутствие Бога.

Правда ли, что христианину сопутствуют два Ангела-хранителя?

Неправда. Ангел хранитель у человека один, которого господь представляет ему при Таинстве Крещения. Также, у человека есть Небесный покровитель — это тот святой, в честь которого крестят человека. Функции Ангела хранителя и Небесного покровителя — разные: ангел хранитель оберегает душу и тело, а небесный покровитель невидимо наставляет человека в принятии различных решений, но это происходит при одном условии — если человек будет просить этих святых помогать и оберегать его.

Перед тем как стать крестным отцом, надо ли мне исповедоваться и причаститься?

Конкретного распоряжения на этот счет нет, но с учетом того, что Крещение — это Таинство и к нему нужно отнестись с особой серьезностью и подготовкой, конечно, было бы не плохо исповедоваться и причаститься, а затем сходить на огласитель-

ную беседу, на которой будет разъяснено все непонятное относительно крещения.

Как правильно выбрать себе духовника?

Как правило, духовник — это тот священник, который служит в том храме, который вы чаще всего в своей жизни посещаете. Ну, а если мы говорим с богословской точки зрения, то духовником должен быть тот священник, которому вы полноценно будете доверять.

В чем грех сквернословия?

Сквернословие является страшным грехом, так как в этих словосочетаниях, даже менее обидных, заключается пошлость относительно всего, например: осквернение Пресвятой Богородицы, святых угодников Божиих, той святости, которая свята для Бога. Относительно людей — оскорбление своей матери, женщины вообще, деторождения и частей тела человека, и если человек считает себя православным христиани-

ном, для него это должно быть неприемлемо.

Действительно ли материнская молитва обладает особой силой?

Да, действительно, потому что, когда ты молишься за любимого человека, то молитва сразу становится горя-

чей, осмысленной, ответственной, долгой. А такая молитва не может быть Богом не услышана.

В последнее время меня часто одолевает уныние. Как с ним бороться?

Уныние — это грех, первая борьба с ним — это осознанное покаяние. Если это происходит систематически, от исповеди к исповеди — сообщите об этом священнику, который вас исповедует. Он подскажет, какая борьба с этим грехом в вашем случае будет особо действенной.

Грех ли кодироваться от алкоголизма?

Никакая кодировка является подавлением человеческой свободы и совести, поэтому Церковь не может разрешать такие действия, даже во имя временного освобождения от какой-либо зависимости.



Православный календарь на декабрь

(новым и старым стилем)

3 декабря / 20 ноября — Предпразднство Введения во храм Пресвятой Богородицы.

4 декабря / 21 ноября — Введение (Вход) во храм Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии

6 / 23 — Блгв. Вел. кн. Александра Невского, в схиме Алексия

7 / 24 — Вмц. Екатерины

8 / 25 — Отдание праздника Введения во храм Пресвятой Богородицы

10 / 27 — Иконы Божией Матери, именуемой «Знамение»

13 / 30 — Апостола Андрея Первозванного

17 / 4 декабря — Вмц. Варвары

19 / 6 — Святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских, чудотворца.

25 / 12 — Свт. Спиридона, еп. Тримифунтского, чудотворца.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ЗВЕЗДА

Звездам, как и обычным людям, не чужды вредные привычки. Кто-то из них не может избавиться от привычки грызть ногти, а кто-то не следит за личной гигиеной. И хотя эти привычки могут казаться отвратительными, это лишний раз доказывает, что звезды — такие же люди, как мы все.



Самый известный футболист современности **ДЭВИД БЭКХЕМ** грызет ногти. Чаще всего он старается это делать тогда, когда его никто не видит. Но на одном из чемпионатов он не сдержался и его рука машинально потянулась ко рту, что тут же засняли телекамеры.



Звезда сериала «Секс в большом городе», икона стиля **САРА ДЖЕССИКА ПАРКЕР** в одном из интервью призналась, что не может побороть дурацкую привычку кусать щеку изнутри. «Каждый раз я мучаюсь от боли, разодранная слизистая вызывает ужасные ощущения, но я ничего не могу с собой поделать», — признается она. Зачем актриса это делает — непонятно.



Одна из самых красивых женщин в мире — актриса **ХОЛЛИ БЕРРИ** не может отучить себя кусать губы! Что она только ни делала — и бальзам специальный покупала, и губы перцем мазала — ничего не помогает.



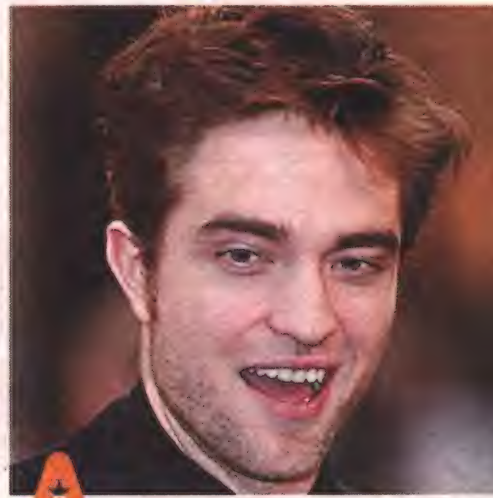
Актер **ДЖОШ ХАТЧЕРСОН** любит щелкать шейей и этим очень раздражает окружающих, особенно партнеров по фильмам. А еще у него есть привычка пускать пузыри из слюней, когда он задумывается. Однажды такой казус случился во время телевизионного интервью.



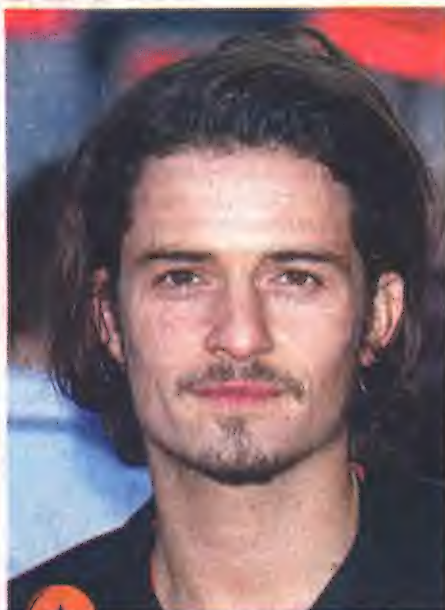
БРИТНИ СПИРС тоже не в силах избавиться от похожей, но более отвратительной для окружающих привычки — грызть ногти. Певица привыкла делать это с самого детства и видимо, оставаясь в душе вечным ребенком, продолжает грызть ногти до сих пор.



Алюбимчик миллионов женщин **БРЭД ПИТТ** признался, что постоянно ковыряет нос и уши. «Я знаю, что это отвратительно, но я просто не могу остановиться», — рассказал он в одном из интервью. Причем эта привычка может застать его в самый неподходящий момент, например, когда он находится на светском приеме.



Армия преданных поклонников актера **РОБЕРТА ПАТТИСОНА** возможно поредеет, когда они узнают, что актер не любит мыться, а особенно мыть голову. В одном из интервью он признался: «Доходит до того, что я сам не выношу свой запах... Моя личная гигиена настолько отвратительна, что мне самому иногда становится противно от запаха тела».



Орландо Блум считается одним из самых неопрятных актеров современности. Он может носить одну и ту же одежду месяцами, не стирая ее, регулярно не моется и позволяет собаке спать в своей кровати и сплунявить все и вся. Это сейчас у него в доме живет небольшой пес, а раньше он был хозяином крупной дворняжки по кличке Сиди. Некоторые утверждали, что именно эти привычки привели к разводу с женой Мирандой Керр.



Но кроме того, что голливудская актриса Кэмерон Дياز пополнила ряды людей, не любящих дезодоранты, она также призналась, что носит одну и ту же одежду по четыре-пять дней подряд. А после этого она просто выкидывает одежду, которая плохо пахнет, вместо того, чтобы отправить ее в стирку.



Эксцентричный актер Джонни Депп как-то признался, что может ходить натытым целыми днями. По его собственным словам, во время съемок «Пиратов Карибского моря» он пах так же, как и выглядел. На замечания коллег по этому поводу он никак не реагировал.

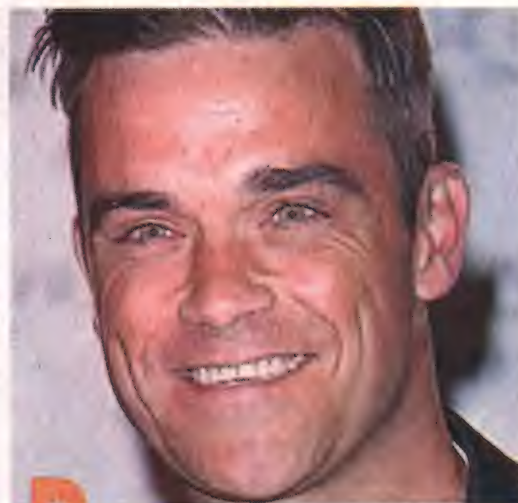


Самая известная голливудская актриса Джулия Робертс известна тем, что пытается сохранить воду на планете, поэтому моется она и члены ее семьи очень редко. Также известно, что она не любит пользоваться дезодорантом.

Невицу Кристину Агилеру обвиняли не только в дурном запахе, постоянно исходящем от ее тела, но и в отсутствии привычки мыть руки после туалета. Этот факт стал известен после того, как журналисты засняли певицу в одном из американских ресторанов. Голосистая дива посетила туалет



этого заведения, а потом, не помыв руки, вернулась к своему столику и продолжила есть.



Ребец Робби Уильямс очень много курит. За один концерт он может выкурить три пачки сигарет и никогда не заселится в гостиничный номер, пока там не будет шесть пепельниц.



На привычке канадской певицы Аврил Лавин стало известно в 2007 году, когда она просто плюнула на надоедливую paparazzi. «Я не понимаю, в чем проблема, — рассказала она позже. — Я плевалась на paparazzi последние два года, пока жила в Лос-Анджелесе». Теперь представители прессы стараются держаться подальше от своенравной Аврил, чтобы не получить плевок в свое лицо.

Подготовила Елена ЕПИФАНОВА

Сталинградский характер:

Алла Сигалова и Ляйсан Утяшева

Эти умные и прекрасные дамы так утонченны, так грациозны и невесомы, что кажется в них только интеллект и красота, а характеру уже некуда вместиться. Однако столько преодолено ими трудностей, достигнуто целей и покоре-
но высот, что свидетельствует о наличии сильного и твердого характера. Почему характер сталинградский? Этот город — точка отсчета для обеих, с разницей в четверть века.



Алла Сигалова:
«Счастье мое!»

Она родилась в Сталинграде, куда ее родители приехали работать по распределению после окончания учебы в родном Ленинграде. Люди искусства — папа талантливый пианист, мама балерина, конечно, их тянуло обратно в Северную столицу, и в знаменитом городе на Волге Алла прожила совсем мало. Но расположение звезд 28 февраля 1959 года над Сталинградом, видимо, не только определило ее судьбу, но и наделило внутренней силой.

С мечтой стать балериной она родилась из живота мамы — балерины, училась ходить в репетиционных залах, танцевала под папин аккомпанемент до 6 лет. Затем отец исчез из жизни Аллы и ее мамы. А так как сценическая жизнь балерин коротка, маме пришлось думать о новой работе, и она уезжает в Красноярский театр музыкальной комедии, где ей предложили место хореографа. Маленькая Алла остается в Ленинграде, живет и воспитывается в известной семье с дворянскими корнями Сомовых—Михайловых, в которую когда-то взяли из очень бедной семьи на воспитание маму Аллы и еще нескольких девочек. Посещение филармонии, театров и музеев, еженедельные

выезды в Пушкин и Петергоф — таков ритм и образ жизни этой семьи, ставшей родной Алле. А ведь в Ленинграде жила и ее родная бабушка по маме, но она не признала внучку, так как дочь вопреки ее запрету вышла замуж за еврея — пианиста Моисея (Михаила) Сигалова.

В 10 лет Алла Сигалова поступила в Ленинградскую Академию балета им. Вагановой. Не сразу, так как ее посчитали неподходяще высокой для своего возраста, но по протекции. Однако с начала обучения стала одной из первых учениц, которой прочили большое будущее. Правда, присутствовали проблемы с дисциплиной, так как у образованной, начитанной девочки на все было свое мнение, которое она отстаивала не только перед одноклассниками, но и перед преподавателями.

Ее цель — стать примой Мариинского театра. Но судьба ей уготовила иной сценарий. На десятом году обучения в академии, практически накануне выпуска, случается травма. Полгода она лежит с гипсом на ноге и после буквально заново учится ходить. О каких достижениях в балете теперь можно мечтать?! Но Алла не сломлена, она решает сменить вид творчества, а цель ставит лучшей, конечно же, продолжает жить в ее душе. В 1978 году из Ленинграда она уезжает в Москву и поступает в ГИТИС на режиссерский факультет, где ее наставниками становятся знаменитые режиссеры Иосиф Туманишвили и Анатолий Эфрос. Уже на первом курсе ее приглашают на главную роль в советско-турецкую картину «Любовь моя, печаль моя», затем она снимается еще в четырех фильмах. Но стать киноактрисой — не ее призвание, она стремится в театр. После окончания ГИТИСа остается в вузе преподавателем хореографом, затем два года работает хореографом в «Сатириконе» у Константина Райкина.

Современный танец — вот чем она увлечена. В 1989 году создает свой коллектив «Независимая труппа Аллы Сигаловой». Это первый в СССР коллектив, представляющий зрителям современные тенденции и стили в искусстве танца. Несмотря на многочисленные и успешные гастроли по стране, в 1999 году Сигалова закрывает этот, просуществовавший 10 лет, проект — экономический кризис не дает выжить творческому коллективу. И в этой ситуации Алла не опу-

скает руки, она предлагает свои услуги звездам эстрады, начинает сотрудничать с Лаймой Вайкуле и Анжеликой Варум.

А в начале нового века добивается признания в своей любимой стихии — в театре: «Бедная Лиза» в Театре наций, «Грезы любви» в Театре эстрады, «XX век. Бал» в МХТ — здесь ее хореография вышедший пилотаж профессионализма. Ее приглашают преподавать в Школу-студию МХАТ на кафедру пластического воспитания, затем в ГИТИС. Она профессор, ее мастер-классы востребованы за рубежом, включая Гарвард. Она сотрудничает с самыми известными театрами мира, ее спектакли «Кармен. Этюды» и «Отелло» удостоены престижных театральных премий. Ее ритм работы — 3 премьеры в год!

Конечно, такого талантливого хореографа, режиссера, актрису, педагога и такую внешне безупречной красоты и грации женщину не могло обойти стороной телевидение. Она была членом жюри многих танцевальных телешоу, она бесменная и непревзойденная ведущая прекрасных проектов телеканала «Культура» — «Большая опера», «Большой джаз», «Большой балет». Она блистательна на экране и очаровательна на сцене — и это в шестьдесят один год! В ее случае не стоит скрывать возраст, он вызывает восхищение.

У красивой и притягательной женщины должна быть и интересная личная жизнь. Но известно немногое, так как воспитанный человек умеет хранить свои и чужие тайны. В первом браке она состояла совсем недолго — замуж вышла будучи студенткой, семейная жизнь не сложилась и после развода все отношения с бывшим мужем были порваны. Практически 12 лет Сигалова жила свободно и счастливо: было много интересной работы, была любимая дочь Аня от первого брака. Были увлечения и романы с известными и женатыми в том числе личностями. И вот в 36 лет настала настоящая и единственная любовь в лице известного театрального режиссера Романа Козака. Судьба наградила ее отношениями такой красоты и силы, которые надо заслужить упорным саморазвитием. И еще они были вознаграждены ребенком — сыном Михаилом. Что же еще надо для счастья двум талантливым людям, увлеченным искусством, которым есть где осуществлять свои творческие задумки! Козак вскоре стал худруком Московского театра им. Пушкина, и Сигалова играла на его сцене.

Но судьба как одарила счастьем, так и лишила его. Шестнадцать лет они провели вместе, были показательной, положительной во всех отношениях семьей в театральной среде. И на похоронах Романа так искренне все соболезновали Алле, понимая, как нереально тяжело лишиться такого светлого, бесконечно талантливого во всем человека. Рак гортани унес из жизни Романа Козака в 2010 году. И эта трагедия была не последним испытанием для Аллы. В этом же году один за другим ушли ее мать и отец. Но и тут она выстояла, нашла силы для жизни, и никому не позволила себя жалеть. И не слу-

чайно, книга Аллы Сигаловой о людях, встреченных на ее творческом пути, называется «Счастье мое!».

Ее работоспособность удивляет; заряд энергии поражает, а сама заслуженная артистка боится только творческого тления: «Талантливые люди горят ровно столько, сколько дал им Господь. Кто-то горит один спектакль и сгорает, кто-то — 35 лет деятельности. Это вопрос, сколько кому отведено. Самый болезненный для меня момент — вовремя увидеть, когда начинаешь тлеть. Как правило, люди этого не замечают — им-то кажется, что они еще ого-го: они не слышат этого, пока еще легкого, постукивания угольков».



«Несломленная» Ляйсан Утяшева

Ляйсан стала волгоградкой в 4 года, а родилась в башкирском поселке Раевский, и звезды, сошедшие там 28 июня 1985, наделили девочку силой духа и неординарной судьбой. Ее родители — папа историк, мама библиотекарь — в 1989 году из родной маминой Башкирии переезжают на родину отца в Волгоград, где судьбоносная для Ляйсан встреча с тренером по гимнастике происходит в длинной магазинной очереди за продуктами.

Четырехлетняя девочка стояла у стены и от нечего делать сгибала и разгибала пальцы. Известный волгоградский тренер по художественной гимнастике Надежда Касьянова посоветовала маме Ляйсан привести ее на занятия, так как у ребенка явные природные данные: гибкость, осанка, тонкая фигура. Хотя родители хотели, чтобы дочь занималась балетом, все же привели девочку на тренировку, и Ляйсан сразу влюбилась в художественную гимнастику. Когда пошла в школу, мама поставила условие — хорошо учиться, спорт не в ущерб знаниям, и девочка старалась.

Тяжелый график тренировок и уроков не каждому ребенку по плечу, а тут еще дома вдруг начались скандалы. Отец, пока работал преподавателем истории в

школе, был заботливым, любящим мужем и отцом, но начав заниматься бизнесом, и, к сожалению, неудачно пристрастился к алкоголю. Дошло до того, что избивал жену и дочь. Мама терпела, а Ляйсан однажды, защищая ее, так ударила отца спортивной булавой, что та раскололась. И мать все-таки подала на развод. На зарплату библиотекаря трудно было прожить вдвоем с ребенком в 90-е. По ночам вязала на заказ, вместе с дочкой продавали лук на базаре. Но утешали достижения Ляйсан в спорте.

В 1997 году они переехали в Москву, и там, уже через два года, дочери присвоили звание мастера спорта. Она завоевывает серебряные и золотые награды на крупных соревнованиях, в 2001-м ее называют сенсацией в мировой художественной гимнастике. В 16 лет Ляйсан — заслуженный мастер спорта международного класса. И самый известный тренер Ирина Винер приглашает Утяшеву в сборную России. Там две звезды — Алина Кабаева и Ирина Чачина, Ляйсан — третий номер в сборной. Но вот на допинговых пробах перед ответственными соревнованиями у Кабаевой и Чачиной обнаруживают запрещенное мочегонное средство — фуросемид, их дисквалифицируют на два года и лишают завоеванных титулов. Утяшева становится номер один в сборной, она должна теперь буквально работать и завоевывать медали за троих. И тут дает о себе знать травма ноги, полученная на одном из выступлений. Тогда врачи ничего не обнаружили, но Ляйсан говорит, что в ноге сильные боли. Тренеры не верят, ведь на рентгеновских снимках нет повреждений костей, говорят, что она просто хочет увильнуть от нагрузок. Ляйсан начинает принимать обезболивающие, по 3-4 таблетки за тренировку, а на турнире в Самаре, сделав свой фирменный прыжок в кольцо двумя ногами, приземляется и падает в обморок от боли. На повторном рентгене снова ничего не обнаруживается.

Винер везет юную гимнастку в Германию, и там немецкие врачи оглашают страшный диагноз — множественные застарелые переломы ладьевидной кости одной ступни, а от переноса нагрузки на другую ногу и там разошлись кости на 16 миллиметров. Все в шоке, а Ляйсан рада, ведь это является доказательством — она не симулировала. Оказалось, она тренировалась и выступала на соревнованиях со сломанными ногами! Приговор — со спортом придется попрощаться. Но это не для Ляйсан: после операции, в гипсе, на костылях она приезжает на тренировочную базу и начинает заниматься ОФП, чтобы остальные мышцы были в тонусе. Даже в бассейне плавала, а после сушила феном гипс.

В 2004-м она не просто возвращается в сборную, она снова стоит на пьедестале почета и вновь завоевывает медали. Ее мечта — олимпийское золото, она готовится к Олимпийским играм, но в 2006-м на соревнованиях новая травма — «вылетает» колено, а с этим синдромом большие нагрузки невозможны. На чемпионате Европы она делает официальное

заявление об уходе из спорта, огромный зал встает, рукоплещая прославленной российской спортсменке. В художественной гимнастике несколько элементов названы ее именем, в литературе об этом виде спорта Утяшеву часто называют «гимнасткой со сломанными ногами». А книга, написанная самой Ляйсан, о ее жизни в спорте называется «Несломленная».

Когда многочасовые ежедневные тренировки и стрессовые состояния на соревнованиях остались позади, Ляйсан столкнулась с синдромом «все можно» — все вкусное, все сладкое, все бесполезное. Набрала довольно приличный вес, но быстро и легко его сбросила, когда перед ней открылись новые горизонты — сделать карьеру на телевидении. И ее первые телепрограммы как раз и были о том, как вести здоровый образ жизни «Будь здоров», «Фитнес со звездами», «Академия красоты Ляйсан Утяшевой», принимала участие в танцевальных телешоу и выступала в качестве ведущей. Попробовала себя как актриса в сериале «Чемпионки», и даже как певица вместе с группой Serebro, а в 2018-м запустила собственное танцевальное шоу Volero.

На данный момент главное для нее достижение — двое ангелочков — сын Роберт и дочь София. Она и их папа, резидент «Камеди Клуб» Павел Воля, не чают души в детях и счастливо проживают в Испании. Многие были удивлены этому союзу, узнав о браке Утяшевой и Воли, ведь долгое время они были просто друзьями, познакомившись на одном из телепроектов. До этого у Ляйсан непродолжительное время были отношения с голливудской звездой Орландо Блумом, ни к чему не приведшие. Затем гражданский брак с бизнесменом Валерием Ломадзе, который после разрыва отношений стал судиться с бывшей возлюбленной из-за автомобиля. И только Павел всегда поддерживал Утяшеву во всех начинаниях и помог ей в самый тяжелый период ее жизни. В 2012 году в возрасте 47 лет от внезапного сердечного приступа скончалась мама Ляйсан. Это была страшная трагедия для необыкновенно любимой и горячо любящей дочери. Она впала в депрессию, и только Павлу удалось вытащить Ляйсан из омуты скорби, правда, не без помощи психолога.

Свое нынешнее самоощущение она формулирует так: «Есть спортсмены, которые уверены, что после окончания карьеры им все должны за их достижения. Это неправильно. Да, ты воевал за честь страны и свою честь. Но спорт закончился, в жизни корону нужно снимать. Про свою спортивную историю, если ты настоящий чемпион, лучше молчать, пусть об этом говорят люди. Честно скажу, мне нравится то, чем я сейчас занимаюсь. Я артистка в душе, именно из-за этого переживала, что ухожу из спорта, я не наелась этим. Но у экранов сидят миллионы зрителей, в том числе и моих, и мне нужно завоевать внимание и любовь этих людей».

Подготовила Мария Петрова.

Случилось это неожиданно-негаданно, как чаще всего и бывает. Включив вечером телевизор, чтобы хоть как-то отвлечься от дневной суеты и забыться, она увидела Его. Шел новый фильм, повествующий о двух парнях, окончивших школу и ожидавших призыва в армию. Ребятам захотелось гулять напоследок, и друзья «отрывались» всю. Среди них был черноглазый долговязый паренек с нестриженными выющими волосами, одетый по тогдашней моде: пестрая приталенная рубашка, брюки клеш. У нее замерло сердце, и уже не было никаких сил оторваться от экрана. Почему это случилось с ней?

За два часа экранной истории она умудрилась испытать всю палитру чувств и волнений влюбленного человека: и сладость любовного томления, и тоску по любимому, и самую настоящую ревность к милой девушке, в которую герой фильма был влюблен, и, наконец, печальное понимание безнадежности своей виртуальной любви. Она смотрела и плакала, и развозила по щекам слезы мокрой ладошкой, боясь хоть на миг расстаться со своим возлюбленным. Экранный парнишка кого-то напоминал ей, но она не могла вспомнить, кого... Теперь душа ее томилась, будто перенеслась в ставшее почти призрачным прошлое...

О долевало щемящее чувство жалости к этому юноше: ей хотелось предостеречь его от ошибок молодости, оградить от будущих невзгод, потерь, болезней, страданий. Все это ему еще предстоит — она знала, ведь была старше его и мудрей. Она ощущала почти физические страдания из-за того, что не может прижать его к себе, коснуться непослушных локонов. Та половинка мозга, что ведет аналитическим мышлением, подсказывала ей, что все это глупо, что так не бывает, что дамы ее возраста не влюбляются в киношных мальчишек.... Конечно, можно было просто выключить телевизор... Но ничего уже нельзя было изменить. Она понимала, что страдания ее теперь надолго, ведь такое с ней уже когда-то было...

Она не относилась к той категории женщин, которых прельщают супермены и молодые красавцы. Нет, она ценила в мужчинах иные качества. Будучи школьницей, она всерьез влюбилась в героя на экране, который был совсем не красив, а потом долго страдала, и невозможность встречи с ним в реальности только усиливали ее муки. Это был Маэстро — командир

боевой эскадрильи в фильме «В бой идут одни старики».

Сейчас ирреальность происходящего уже не смущала ее. Мало ли в жизни явлений, вполне реальных на первый взгляд, но глубину и суть которых не дано познать никому! Например, смерть. Человеку дозволено видеть лишь ее внешнюю оболочку. Когда и зачем она приходит? Почему не спрашивает нашего



согласия и не вмешает нашим мольбам? И можно ли вообще разгадать ее тайну?

Но как могла она, всего несколько месяцев назад похоронившая мужа, влюбиться в мальчишку на экране! Как это случилось? Почему? В последний год, когда муж беспрерывно болел и уход за ним параллельно с зарабатыванием средств на существование поглощали все ее силы и чувства, ей некогда было задуматься о том, как ей не хватает теплоты, мужской ласки, слов, которые мужчины шепчут на ушко любимым...

Он был не виноват: это смерть, не признававшая компромиссов и торопившаяся отобрать самых лучших, уже стояла на пороге и неумолимо протягивала свои костлявые руки, не обращая внимания на сопротивление живущих.

Как говорила ее подруга, таких мужиков просто не бывает, потому что все они — козлы! А ее муж — редкое исключение, и его пора занести в Красную книгу. В ответ наша героиня только счастливо посмеивалась. Да, действительно, он был добр и внимателен к людям, а это — редкое качество в наше жестокое время. Наверное, этим-то он и сразил ее при их первой встрече: если помогал, то делал это без показного эффекта, с непритворной скромностью.

Он всегда парковал свою машину абсолютно вопреки любимому большинством водителей принципу «а мне здесь нравится» — и в ущерб себе. Мог два часа катать по городу старушенцию, страдающую рассеянным склерозом и забывшую свой адрес, разыскивая нужную пятиэтажку. Столкнувшись в подъезде с новоселами, затаскивающими в квартиру мебель или пытающи-

бывались, а радости становились ярче. Теперь ее охватывало отчаяние: прошло уже столько дней после похорон, а боль утраты не утихала.

Иногда, чтоб обратить мысли в другое русло и хоть на время отвлечься, она включала телевизор и, переключая каналы, искала старое доброе кино. На какое-то время душа ее оттаивала, но к концу фильма ею все равно овладевала грусть — ей не с кем было поделиться впечатлениями. Она любила хорошую музыку, но теперь музыка воскрешала в душе дорогой образ, и нахлынувшие воспоминания опять вызывали слезы.

Она испытывала такие душевные муки, как будто это случилось вчера. Порой ей казалось, что он по-прежнему здесь, дома, и тогда она обращалась к его фотографии на стене: «Я пришла» — говорила она, вернувшись вечером с работы, и ласково проводила ладонью по его фотографии.

У нее не было ни секунды, свободной от мыслей о нем. Порой наваливалась обида: кто посмел отнять Его у нее?! Прожив вместе столько лет, они еще не налюбовались друг другом, не наспорились, не насмотрелись вместе хороших фильмов, не наигрались с маленькой внучкой, не насиделись по вечерам за чаем, не наговорились...

Она ложилась спать с гнетущей мыслью, что его больше нет, и с той же мыслью просыпалась. Но больше всего изматывало непреходящее чувство вины перед ним за недосказанные при жизни теплые слова, за то, что не сумела облегчить ему физические страдания, и в его последний день побежала на эту требляющую работу вместо того, чтобы побыть с ним рядом. Утешало лишь то, что он скончался у нее на руках, а не среди каменных стен и чужих людей — он так не любил больницы!

В его мастерской после похорон она не убиралась, да в этом и не было необходимости — каждая вещь там знала свое место. Шурупчики, гвоздики, всякие электрические штучки лежали в своих коробочках на своих полках. На столе валялось лишь несколько компьютерных дисков, сломанная детская машинка, какой-то чудной приборчик, купленный мужем за месяц до смерти. Во время уборки она лишь протерла там пол и аккуратно сдвинула вещи на столе в уголок, чтобы протереть пыль. Компьютер перетащила в свою комнату — он нужен ей для работы. В системном блоке сбоку зияла

дыра — отсутствовала панель. Муж бесконечно все усовершенствовал и, копясь в компьютере, видимо, не успел поставить ее на место. Она поискала глазами панельку, но не нашла. Позже она неоднократно пыталась отыскать панельку. Безуспешно.

В тот день она пришла с работы поздно, без аппетита поела и решила посидеть за компьютером, но взглянув на него, обмерла: монитор был повернут под другим углом. «Воры!» — стукнуло в голову, и она с колотящимся сердцем оглядела комнату. Вроде бы все на месте. Окончательно она успокоилась, вспомнив, что накануне, в воскресенье, к ней приходила мать и принесла заливную рыбу (знала, что дочь теперь почти ничего не готовит). «Ну конечно, это мамуля любопытствовала, чем я тут занимаюсь — больше некому». Она поработала некоторое время за компьютером и захотела чаю. Полочка в кухонном шкафу грозила скоро рухнуть — шуруп крепления полки еле держался в своем гнезде. И она отправилась в мужнину «мастерскую» за отверткой. Включила свет, потянувшись за отверткой и заметила что-то на свободном пространстве стола. Присмотрелась и оцепенела: посередине стола одиноко лежала серая компьютерная пане-

ль, та самая. Да ведь ее здесь не было! Мозг напряженно искал объяснение случившемуся: «Мама? А может, я сама? Нет, я, наверное, схожу с ума! Как я не заметила ее раньше? Я ведь здесь пыль протираю и искала ее тысячу раз!». Она вспомнила, как Он, услышав ее «оханья» и причитания, всегда быстро отыскивал ее «пропавшие» вещи, а потом говорил шутливо: «Чтоб ты без меня делала, чудо ты мое...». Обессиленная, она опустилась на стул и тихо заплакала. А когда успокоилась, решила разобрать бумаги в ящике письменного стола.

Из старого альбома выпала маленькая любительская фотография, с которой весело смотрел длинноногий парнишка, спрятавший руки в карманы своих «клешей» и озорно вскинувший вверх курчавую голову. Взгляд умных черных глаз выдавал природную доброту и застенчивость. Она сразу узнала его — это был тот самый киношный юноша. Ну конечно! — она влюбилась в собственного мужа, каким он был в своей далекой юности, задолго до их знакомства. Снимок был сделан накануне его призыва в армию.

Все сошлось. Теперь она знала о предмете своей новой любви то, чего не ведал он сам: она знала день его смерти. Этот мальчик уйдет в армию, верне-

тся домой сержантом, у него будут хорошие друзья. Потом он влюбится, женится и будет счастлив. Но однажды его обидит жена и в его душе навсегда поселится боль.

Она так и не успела ему сказать... Однажды, поссорившись, она со злости наврала ему, что будто бы у нее в санатории был чудесный роман с одним необыкновенным мужчиной. Муж задал ей всего один вопрос — она любила? И она ответила, назло, с какой-то поспешной горячностью, что, конечно же, любила! Больше он ничего не спрашивал, не требовал объяснений, а, отвернувшись, сказал тихо, что на кухне остывает ужин, а сам ушел в дальнюю комнату и не выходил оттуда весь вечер. А она уже жалела о сказанном, ей было стыдно, но признаться в дурацкой лжи было еще стыдней. Дура, какая же она дура! Муж никогда, ни словом не обмолвился об этом инциденте, и все забылось: во всяком случае, ей хотелось так думать. Как она могла так жестоко солгать! А он уже никогда не узнает, что она никогда-никогда! даже в мыслях, не изменяла ему, что для нее он всегда оставался лучшим мужчиной на свете: самым достойным, самым умным, самым добрым и самым любимым... Она не успела ему сказать... Она ничего не

успела... Если бы вернуть время вспять! И она снова плакала и незастойливо молилась перед старой потемневшей иконкой, выставленной когда-то на полку ради экзотики.

Порой ей виделось в грезе, как она входит в дом и видит Его — живого, улыбающегося, и тогда она, наконец, говорит ему все. Но продолжала разговаривать лишь с его фотографией. Каждый день. И каждый день объясняла ему все, искренне каялась и просила прощения...

В тот день она вернулась домой поздно, разделась и, не ужиная, села за компьютер. Неожиданно ее глаза наткнулись на незнакомый файл. Перед тем как удалить, она открыла его, и на экране монитора увидела одну-единственную строчку: «Не печалься, любимая, я давно тебя простил. Я всегда буду с тобой...». Она не удивилась и впервые за долгое время ощутила, что на душе у нее становится спокойней, боль стихает. До нее, наконец, начал доходить смысл сказанных сегодня подружкой слов, что даже сейчас, несмотря ни на что, она все-таки очень счастливая! Только отчего-то опять набегают слезы. И никуда от них не деться...

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ		на газету	П2181								
		журнал	(индекс издания)								
«Веста-М»		Количество комплектов:									
на 20 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)				(адрес)							
Кому											
				(фамилия, инициалы)							

ДОСТАВочная КАРТОЧКА											
на газету	П2181										
журнал	(индекс издания)										
«Веста-М»											
Стоимость	подписки руб. коп. непересылки руб. коп. Количество комплектов:										
на 20 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)		(адрес)									
Кому											
		(фамилия, инициалы)									



ЛЫСЕЮЩИЙ ЖАКО

Недавно нам подарили большого серого попугая — жако. Птица эта жила раньше у наших друзей, по их словам, — говорящая. Мы пока еще не слышали, чтобы наш Кеша разговаривал, он еще кичится и «ворчит», но ест хорошо, и мы надеемся, что со временем к нам привыкнет. Единственное, что нас настораживает, — он выщипывает у себя перья. Скажите, как это объяснить и чем опасно для попугая.

Ваш Кеша недавно поменял место жительства и хозяев. А это очень сильный стресс для птицы, даже ручной. Будьте готовы к тому, что попугай не будет разговаривать, даже если у старых хозяев он говорил без умолку, во всяком случае, пока как следует не освоится. Выдергивание перьев — это как раз проявление стресса. Жако — попугай умные, живые и общительные. Если Ваш питомец у прежних хозяев жил в постоянном общении, а Вы оставляете его на целый день в одиночестве, он может начать выщипывать у себя перья от тоски и скуки. Для развлечения можно повесить в клетке попугая зеркальце, «качели» — круглую палочку, подвешенную на дугообразной подвеске. Можно недалеко от клетки с попугаем поставить радиоприемник, настроив на волну радиостанции, которая передает спокойную и не очень

громкую музыку. Причиной выщипывания перьев могут быть и перемены в привычном рационе птицы, а именно недостаток аминокислот, которые содержатся в канаречном семени, овсяной крупе, рапсе, и даже слишком сухой воздух в «новой» квартире (из-за батарей центрального отопления). Не забывайте, что родина попугаев жако — влажные тропические леса, и если в вашей квартире влажность воздуха ниже 60%, значит, надо ее повышать, расставляя на батареях отопления плоские сосуды с водой. В любом случае, Вашему питомцу необходимы внимание, забота и любовь. Больше общайтесь с Кешей, чаще его хвалите, выпускайте полетать по квартире, чтобы он быстрее освоился на новом месте, и он прекратит выщипывать у себя перья, а вместо тех, что уже выщипал, вырастут новые.

НЕПРАВИЛЬНАЯ РЫБКА

Подскажите, пожалуйста, что с моей рыбкой не в порядке. Я стала замечать, что она как-то странно себя ведет. Иногда плавает вверх головой, иногда — вниз. Appetit хороший, больше вроде бы ничего не беспокоит. Может быть, она чем-нибудь больна?

Причин такого «неправильного» плавания может быть несколько. К сожалению, вы не указали, рыбка какого вида так себя ведет. Дело в том, что вуалевые рыбы могут иногда так плавать из-за того, что их плавники имеют более значительный вес, чем они сами.

Понаблюдайте внимательно за своей питомицей. Если в аквариуме содержится несколько видов рыб, бывает так, что какая-нибудь агрессивная рыбка преследует других мирных рыбок, нападает на них. Избегая нападений, последние могут вести себя не совсем адекватно — плавать вниз головой и даже быть неподвижными, застыв в углу аквариума.

Такие стрессовые ситуации очень вредны для них. Но все это можно легко исправить, достаточно всего лишь отсадить из аквариума воинствующего обитателя.

Другой причиной того, что рыба плавает под необычным углом, может быть нарушение деятельности нервной си-

стемы из-за нехватки кислорода. В этом случае рыба может держаться близко к поверхности воды, где кислорода больше. Поэтому важно установить хороший фильтр в аквариуме и следить за состоянием воды.

Следующая причина странного поведения рыбы может быть последствием травмы, которую рыбка могла получить, если подверглась нападению со стороны своих сородичей или с ней неосторожно обращались при вылавливании и пересадке (при смене воды в аквариуме).

Иногда случается, что особо любопытные обитатели аквариума заглатывают какое-нибудь инородное тело, которое может застрять во рту рыбки. Внимательно осмотрите своего питомца. И, если такое произошло, попробуйте очень осторожно вынуть посторонний предмет пинцетом.

Существуют и более неприятные причины, как, например, кишечная инвазия (заражение глистами), ведущая к бактериальной инфекции плавательно-



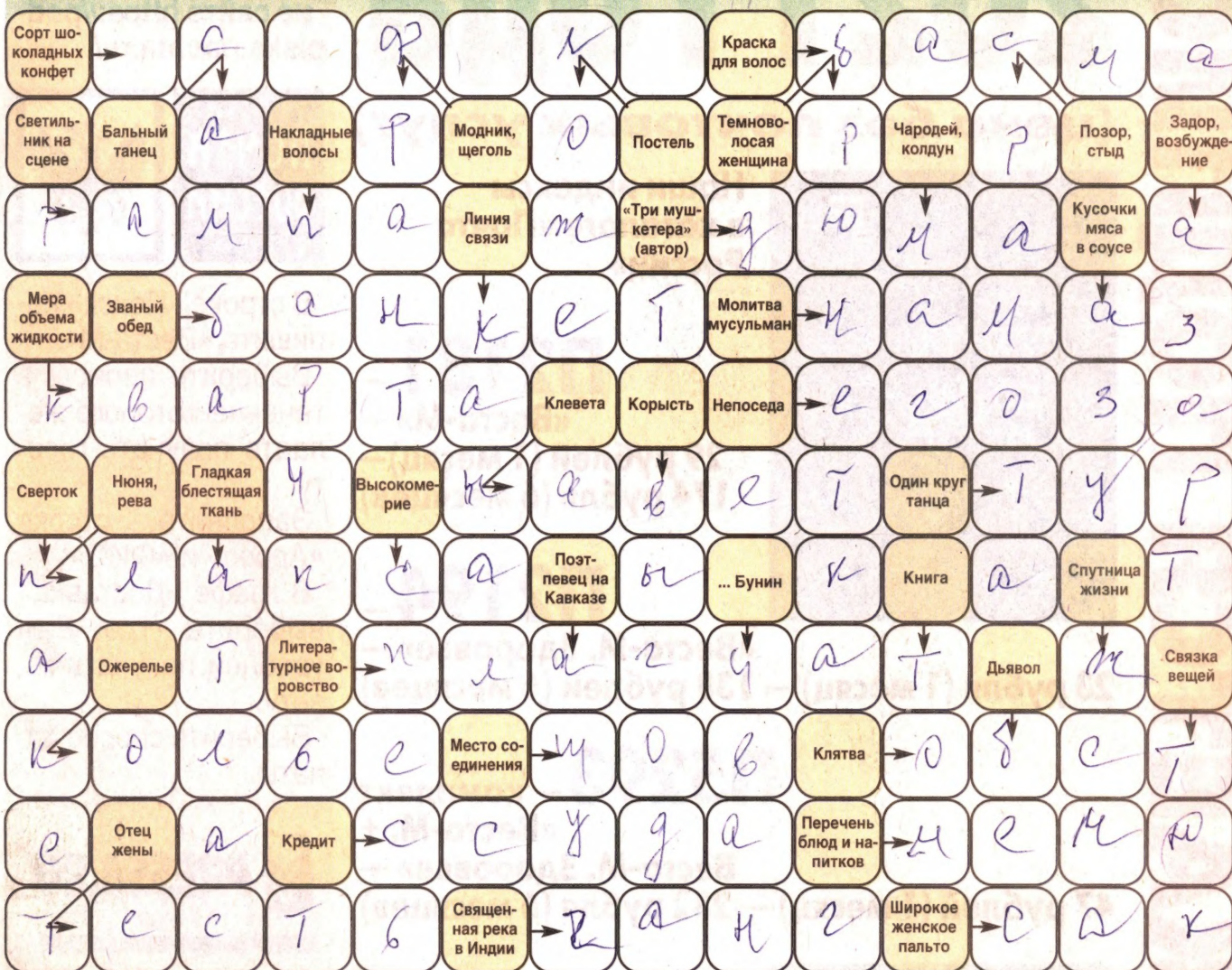
го пузыря.

Такую картину могут также давать различные виды отравлений. В этих случаях необходимо лечение соответствующими лекарственными препаратами под наблюдением ветеринарного врача.

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 11



Ответы на сканворд № 10 по горизонтали: лакомка, путь, потрясение, тур, «Сталкер», телфлон, хлорофил, икра, баллада, аура, Ларина, страх, аскет, дуэт, автор, фаворит, ага, обиход, клерк, нора, каскадер, лот, утка, том, Умка.

По вертикали: спесь, баядерка, Ахилл, эффект, коралл, лапта, рак, комар, вакса, мастер, диалог, романс, рахат, Анна, «Акаи», до, тина, тотем, предел, уста, флирт, воин, титул, карат, холм, одр, окорок, хрен, архар, дата.



Дамы, посмеемся!

Разговор по телефону:

- Вам бухгалтер нужен?
- Бухгалтер нужен.
- И работа есть?!
- Работа есть.
- И зарплату платят?!
- Зарплату платят.
- Можно завтра выходить на работу?!
- Завтра выходить на работу.
- Какое отзывчивое эхо!

Почему за женщин мы пьем стоя?

Во-первых, потому что лежа пить неудобно.

Во-вторых, чтобы некоторое время гордо возвышаться над ними.

В-третьих, мы пьем стоя, потому что так больше входит.

В-четвертых, мы таким образом разминаем затекшие конечности.

В-пятых, мы встаем, чтобы отряхнуть с брюк остатки салата.

В-шестых, встаем для того, чтобы лучше разглядеть всех присутствующих за столом женщин.

В-седьмых, придумали этот ритуал для того, чтобы в случае чего резко рвануть с высокого старта.

В-восьмых, мы таким образом выясняем, кто из нас остался под столом приставать к женщинам.

В-девятых, мы встаем, чтобы потом, садясь, почувствовать облегчение. И наконец, мы поднимаемся для того, чтобы не слышать в самое ухо: «Хватит пить! Тебе уже хватит!»

Итак, за женщин! Мужчины пьют стоя!

на первое полугодие 2021 года

(цена без почтовых услуг)



Наши индексы
в каталоге «Почта
России»

П2181 —

«Веста-М» —

29 рублей (1 месяц) —
174 рубля (6 месяцев)

П2194 —

«Веста-М. Здоровье» —

23 рубля (1 месяц) — 138 рублей (6 месяцев)

П5293 — комплект

«Веста-М. +

Веста-М. Здоровье» —

47 рублей (1 месяц) — 282 рубля (6 месяцев)



Наш индекс
в каталоге «Пресса
России»

51182

«Веста-М» —

29 рублей (1 месяц)
174 рубля (6 месяцев)

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

20011



>

Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>



В строке «Поиск» напишите «Веста-М».

Выберите период, в течение которого желаете получать газету.

Заполните строки «Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.

Выберите способ оплаты.



А также можно читать газету он-лайн (электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.